Faridha Isnaini
Suranto

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMP / MTs

Kelas
VIII

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VIII

Untuk SMP/MTs

Penulis : Faridha Isnaini
Suranto
Penata Letak Isi : Supriyanti
Desainer Sampul : Wahyono
Ukuran : 17,6 x 25 cm

613.707
FAR FARIDHA Isnaini
p Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VIII/Faridha Isnaini, Suranto.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 190 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 165
Indeks
Untuk SMP/MTs
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-221-8 (jil. 2c)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Suranto

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh..

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII. Kami berusaha semaksimal mungkin berkarya dengan harapan buku ini dapat membantu pencapaian kompetensi siswa dalam rangka meningkatkan kualitas bangsa Indonesia.

Buku ini disajikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan memuat aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, ritmik, air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan dengan pengulangan pada semester selanjutnya. Siswa dapat memahami kompetensi yang disajikan berdasarkan uraian, contoh, ilustrasi gambar yang menarik serta latihan soal-soal/tugas yang ada.

Semoga buku ini bermanfaat bagi pendidikan Indonesia. Kritik dan saran sangat kami harapkan untuk kesempurnaan buku ini.

Jakarta, Februari 2009

Penulis

Pendahuluan

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII SMP/MTs ini. Tujuan penulisan buku ini untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap - mental - emosional - sportivitas - spiritual - sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat.

Buku ini terdiri atas 13 bab dan memuat semua aspek dalam Penjasorkes dengan pengulangan aspek pada semester berikutnya. Adapun aspek-aspek tersebut antara lain:

1. Permainan dan olahraga
2. Aktivitas pengembangan
3. Aktivitas senam
4. Aktivitas ritmik
5. Aktivitas air
6. Pendidikan luar kelas, dan
7. Kesehatan

Sistematika buku ini sebagai berikut.

1. Advanced organiser pada awal bab untuk membangkitkan motivasi belajar siswa.
2. Kata kunci disertakan sebagai petunjuk awal mempelajari isi bab.
3. Uraian materi merupakan penjabaran dari kompetensi dengan dilengkapi ilustrasi gambar yang menarik agar siswa semakin memahami materi yang disajikan.
4. Rangkuman (ringkasan materi) untuk memudahkan memahami keseluruhan isi bab.
5. Latihan, tugas, dan evaluasi akhir bab diberikan untuk mengetahui sejauh mana siswa mencapai kompetensi.
6. Glosarium berupa penjelasan kata-kata sukar dalam materi.

Dalam pembelajaran Penjasorkes dapat menggunakan metode sebagai

berikut.

1. Metode ceramah
   Yaitu metode penyampaian bahan pelajaran secara lisan.
2. Metode tanya jawab
   Yaitu metode bertanya jawab dengan pertanyaan yang sudah direncanakan sebelumnya.
3. Metode demonstrasi
   Yaitu cara penyajian pembelajaran dengan memeragakan suatu gerakan atau permainan olahraga.
4. Metode penugasan
   Yaitu guru memberi tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar.

Daftar Isi

Kompetensi

Olahraga dan Permainan

Kata Kunci:

- Sepak bola
- Bola voli
- Bola basket
- Softball
- Tenis meja
- Lari jarak pendek
- Lompat jauh
- Tolak peluru
- Pencak silat
- Menendang bola
- Mengumpan bola
- *Smash*
- *Passing*
- *Servis*
- Batting
- Sliding
- Gaya O'Brien
- Gaya *walking in the air*

Sumber: *www.detiksport.com*

Gambar 1.1 *Permainan sepak bola*

Pernahkah kalian menonton liga Itali, liga Inggris, liga Indonesia dan liga Spanyol? Dalam liga tersebut berkumpul pemain sepak bola dari seluruh dunia yang mempunyai teknik dan skill yang tinggi.

Perhatikan gambar di atas!

Gambar tersebut adalah orang yang sedang bertanding sepak bola. Dalam pertandingan sepak bola terdapat teknik bermain sepak bola yaitu menendang bola, mengoper bola, menjemput/menyongsong bola dan menghentikan bola. Untuk dapat bermain sepak bola, kalian lebih dulu menguasai semua teknik dasar dalam bermain sepak bola. Latihan tersebut dapat dilakukan secara individu, berpatner maupun secara berkelompok. Kuasailah teknik dasar tersebut agar kalian menjadi pemain sepak bola yang handal dan berprestasi. Sepak bola merupakan salah satu contoh olahraga dan permainan.

Dalam bab ini kita akan membahas tentang teknik dasar permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, dan pencak silat lanjutan dengan menggunakan koordinasi yang baik. Pelajarilah materi berikut ini agar dapat melakukan teknik-teknik dasar olahraga dan permainan tersebut dan mengerti akan nilai sportivitas.

A. Permainan Bola Besar

Permainan dalam olahraga biasanya dilakukan dengan beregu dan menggunakan bola. Adapun permainan yang menggunakan bola besar antara lain sepak bola, bola voli, dan bola basket.

1. Sepak Bola

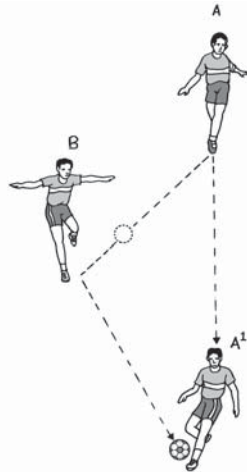
Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Permainan ini dapat dilakukan di mana saja. Kalian dapat melakukan permainan sepak bola ini di halaman terbuka, di sekolah, di jalan, atau di lapangan. Sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua regu, satu regu berjumlah 11 orang dan dilakukan di tempat terbuka (lapangan) dengan perbandingan lapangan tiga banding empat (3 : 4). Organisasi sepak bola tingkat dunia disebut "FIFA" (*Federation International Foot Ball Association*). Pada tahun 1921 sampai dengan tahun 1951 Tuan Rimet menjadi ketua "FIFA" dan menetapkan kejuaraan sepak bola dunia diadakan setiap 4 tahun sekali. Adapun Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) terbentuk pada tanggal 19 April 1930 dan yang menjadi ketuanya pada waktu itu adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

Adapun keterampilan teknik dasar permainan sepak bola antara lain:

a. Mengumpan dan Menerima Bola

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

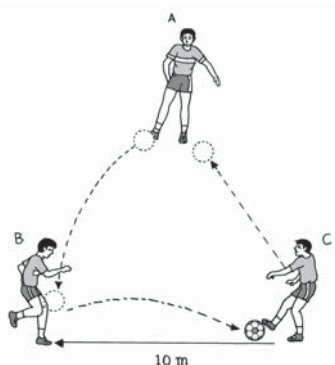
1) Siswa A dan B saling berhadapan agak serong dengan jarak kedua pemain ± 5 meter.

2) Siswa A mengumpan bola ke arah B yang berada agak serong di depan.
3) Kemudian siswa B setelah menerima bola dari A, langsung mengumpan kembali ke arah A yang lari ke depan.

Sumber: *Marta Dinata, 2007*

Gambar 1.2 *Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar mengumpan dan menerima bola*

b. Menendang dan Menghentikan Bola

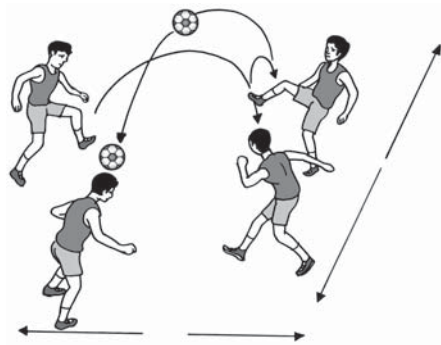
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Lakukan secara berkelompok, satu kelompok terdiri atas 3 atau 4 orang.
2) Siswa A menendang bola dengan kaki bagian dalam ke arah B.
3) Siswa B berusaha menghentikan bola sesuai dengan arah datangnya bola tersebut. Kemudian setelah bola dikuasai, siswa B menendang bola ke arah C.
4) Selanjutnya siswa C menguasai bola, maka C pun menendang bola ke arah A, begitu seterusnya.

Sumber: *Marta Dinata, 2007*

Gambar 1.3 *Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan menghentikan bola*

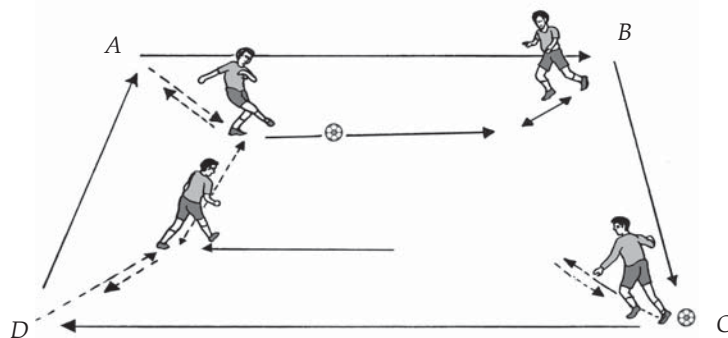
c. *Menendang dan Menyundul Bola pada Lapangan Segi Empat*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Lakukan secara berkelompok, satu kelompok terdiri atas 4 atau 5 orang.
2) Lakukan teknik menendang dan menyundul bola pada lapangan segi empat.
3) Usahakan bola tidak keluar lapangan dan tidak jatuh ke tanah.

Gambar 1.4 *Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan menyundul bola*

d. *Menendang dan Menyongsong Bola pada Lapangan Segi Empat*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Buatlah kelompok yang terdiri dari 4 orang
2) Pemain A menendang bola ke arah pemain B, A segera lari mundur ke tempat semula.
3) Pemain B maju lari menyongsong bola dan langsung menendang bola dengan kaki kanan ke arah pemain C, B segera lari mundur ke tempat semula.
4) Pemain C lari menyongsong bola dan langsung menendang bola dengan kaki kanan ke arah pemain D, C segera lari mundur ke tempat semula. Lakukan latihan berulang kali sampai menguasai teknik.

Sumber: *Soekatamsi, 2000*

Gambar 1.5 *Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan menyongsong bola*

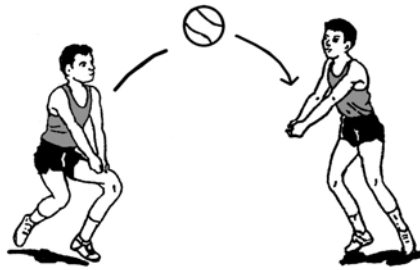
2. Bola Voli

Bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya. Permainan bola voli diciptakan di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat pada tahun 1895 oleh William G. Morgan.

Adapun keterampilan teknik teknik dasar permainan bola voli antara lain:

a. *Mengumpan dan Passing Bawah Bola Voli*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Dilakukan secara berpasangan dan saling berhadapan.
2) Satu orang sebagai pengumpan dan teman pasangannya menerima bola dengan cara dipasssing bawah bola voli.

Gambar 1.6 *Latihan pembelajaran koordinasi mengumpan dan passing bawah bola voli*

b. *Mengumpan dan Passing Atas Bola Voli*

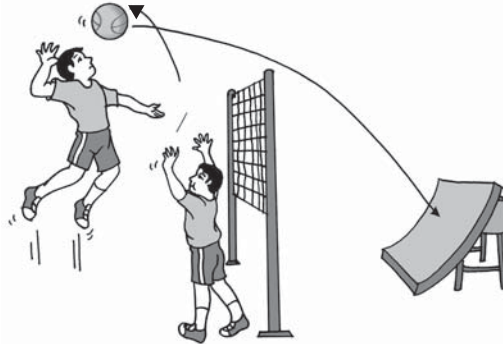
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Dilakukan secara berpasangan dan saling berhadapan.
2) Satu orang sebagai pengumpan dan teman pasangannya menerima bola dengan cara dipassing atas bola voli.

Gambar 1.7 *Latihan koordinasi mengumpan dan passing atas bola voli*

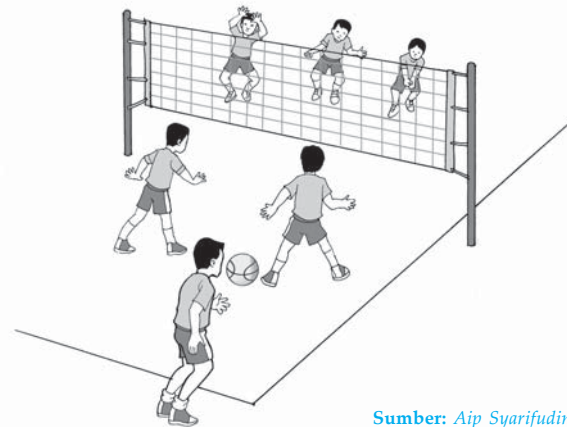
c. *Mengumpan dan Smash Bola Voli*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Dilakukan secara berpasangan dan dengan melewati net.
2) Satu orang sebagai pengumpan dan teman pasangannya menerima bola dengan cara dismash.

Gambar 1.8 *Latihan koordinasi mengumpan dan smash bola voli*

d. *Servis Bawah dan Passing Atas/Bawah Bola Voli*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Dilakukan secara berkelompok dan saling berseberangan dengan net, satu kelompok dapat terdiri atas 3 atau 4 orang.
2) Kelompok yang satu memberikan umpan bola dengan cara diservis bawah bola voli dan kelompok di seberangan net menerima bola dapat dengan cara passing atas atau dapat juga dengan passing bawah bola voli.
3) Dilakukan secara berulang-ulang, setelah semua kelompok menguasai pembelajaran, latihan dapat dilakukan dengan cara bergantian tekniknya.

Sumber: *Aip Syarifudin & Asep Suharta, 2003*

Gambar 1.9 *Latihan koordinasi servis bawah dan passing atas/bawah bola voli*

3. Bola Basket

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan mencegah pihak lawan untuk memasukkan bola ke dalam keranjangnya serta mendapatkan bola.

Permainan bola basket (Basket ball) diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran dari Dr. Luther Halsey Gulick seorang sekretaris nasional YMCA (Young Men's Christian Association).

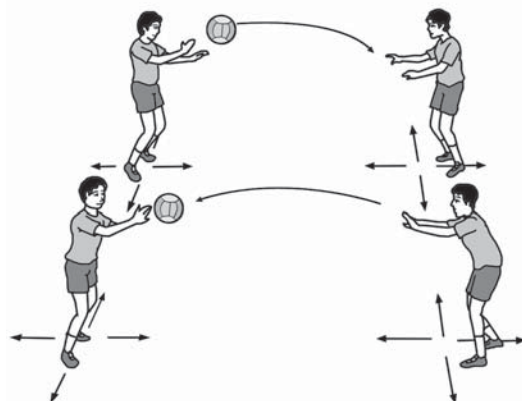
Atas prakarsa Dr. Elmes Beny direktur sekolah olahraga di Jenewa, pada tanggal 21 Juni 1932 diadakannya konferensi bola basket sehingga terbentuklah FIBA (*Federation International de Basketball Amateur*) sebagai federasi bola basket internasional. Permainan bola basket masuk di Indonesia dibawa oleh para perantau Cina setelah perang dunia ke-2.

Induk organisasi bola basket di Indonesia didirikan pada tanggal 23 Oktober 1951, organisasi ini dikenal dengan nama Persatuan Basket ball Seluruh Indonesia disingkat dengan nama PERBASI. Namun pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI telah diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.

Adapun keterampilan teknik dasar permainan bola basket antara lain:

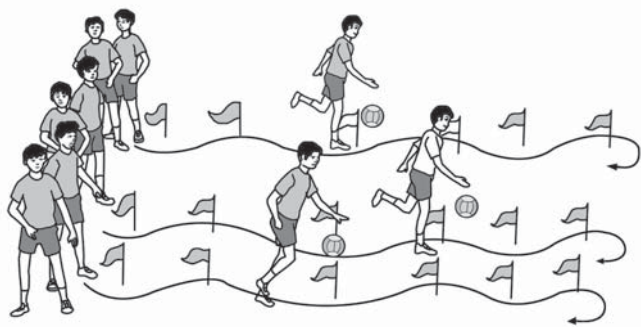
a. *Melempar dan Menangkap Bola Basket Saling Berhadapan*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Dilakukan secara berpasangan dengan jarak antara kedua pemain ± 4 - 5 meter.
2) Lakukan gerakan di tempat lalu bergerak maju-mundur dan menyamping, lakukan gerakan dengan teknik melempar setinggi dada dan dari atas kepala dan juga teknik pantulan.

Gambar 1.10 *Latihan koordinasi melempar dan menangkap bola basket*

b. *Menggiring Bola dengan Berlari melewati rintangan*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Dilakukan secara berkelompok, satu kelompok terdiri atas 4 atau 5 orang dan dengan lintasan lari.
2) Dengan jarak tertentu menggiring bola dengan berlari secara berantai dalam bentuk kelompok dengan mengitari suatu benda atau tanda.
3) Kemudian kembali lagi ke tempat semula dan bola dilemparkan dengan lemparan datar pada teman yang mendapat giliran.
4) Lakukan secara berulang-ulang sampai dapat menguasai teknik dengan baik dan benar.

Gambar 1.11 *Latihan koordinasi menggiring bola basket*

c. *Menembak dan Melempar Bola Secara Berhadapan*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Dilakukan secara berkelompok dan saling berhadapan.
2) Menembak secara berpasangan, lakukan gerakan di tempat, sambil bergerak maju-mundur dengan menggunakan satu dan dua tangan secara bergantian, sedangkan teman pasangannya mengembalikan bola dengan cara lemparan atas bola basket.

Gambar 1.12 *Latihan koordinasi menembak dan melempar bola basket*

1. Apa yang dimaksud permainan bola besar?
2. Keterampilan dasar apa saja yang harus dikuasai untuk bermain sepakbola?
3. Apa saja kamu ketahui tentang koordinasi latihan dalam permainan bola besar?

Tugas

1. Coba lakukan latihan keterampilan teknik dasar sepak bola yaitu menendang bola dan menyongsong bola dengan 2 orang pemain (berpatner)!
2. Coba lakukan latihan pembelajaran koordinasi teknik dasar bola voli servis bawah dan passing atas secara berkelompok!
3. Coba lakukan latihan pembelajaran koordinasi teknik dasar bola basket menggiring dan melempar bola secara berkelompok!

B. Permainan Bola Kecil

Permainan bola kecil adalah jenis permainan dalam olahraga yang bisa dilakukan dengan beregu maupun perorangan dan menggunakan bola yang berukuran kecil seperti softball dan tenis meja.

1. Softball

Sofbol atau softball adalah olahraga bola beregu yang terdiri atas 2 tim, setiap tim terdiri atas 9 pemain dan selebihnya adalah pemain cadangan. Permainan softball ini pertama kali diciptakan oleh George Hancock dari Amerika Serikat pada tahun 1887, dan dimainkan pertama kalinya di negara bagian Chicago pada tahun 1933. Pada tahun 1906 permainan softball ini mulai dibuatkan peraturan permainan oleh Lewis Robert, tetapi kemudian peraturan permainan ini diperbaiki lagi oleh Mathew pada tahun 1916.

Permainan softball mulai dikenal di Asia ketika diadakannya kejuaraan di Manila (Filipina) pada tahun 1968. Dan untuk pertama kalinya softball masuk dalam acara pertandingan pada PON ke VII di Surabaya pada tahun 1969. Di negara Indonesia induk organisasi olahraga softball ini dikenal dengan PERBASASI (Persatuan Baseball dan Softball Amateur Seluruh Indonesia).

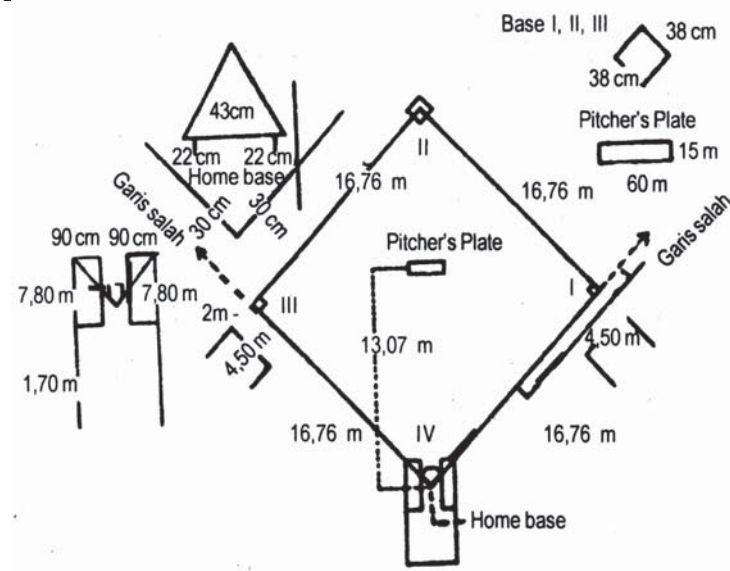
a. Perlengkapan Permainan Softball

1) Bola softball.
2) Stik untuk memukul.
3) Glove (sarung tangan besar yang terbuat dari kulit).
4) Pitcher plete yaitu tempat injak pitcher (pelambung bola).
5) Masker, leg protektor dan body protektor untuk perlindungan tubuh chatcher (penangkap bola).
6) Base yaitu tempat hinggap pelari (runner).
7) Uniform dan Cap (kostum dan helm) untuk pemukul/runner.

Gambar 1.13 *Bola dan stik dalam permainan softball*

b. Lapangan Permainan

Dalam permainan yang sebenarnya, permainan softball dilakukan pada sebuah lapangan yang berbentuk bujur sangkar, dengan ukuran:

1) Panjang setiap sisinya adalah 16,76 m.
2) Jarak antara homebase dengan tempat pelempar adalah 13,07 m.
3) Tempat pelempar berdiri adalah 60 x 15 cm.
4) Base.

Gambar 1.14 *Lapangan permainan softball*

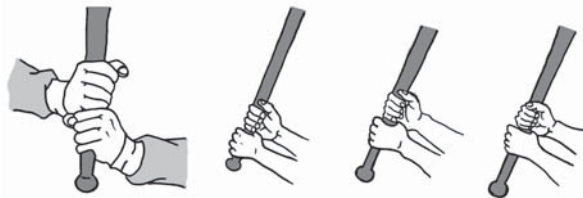
c. *Teknik Dasar Permainan Softball*

Teknik dasar yang harus dikuasai bila ingin bermain softball antara lain melempar bola, menangkap bola, memukul, dan melakukan sliding. Melempar dan menangkap bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain softball, karena seorang regu penjaga harus bisa mahir lempar tangkap bola antarbase untuk dapat mematikan regu pemukul. Sebelum melakukan lemparan terlebih dahulu harus dapat menguasai cara memegang tongkat dan memegang bola dengan benar, teknik memegang bola adalah pegangan dengan dua jari, digunakan untuk pelempar yang mempunyai ukuran jari-jari besar dan panjang dan pegangan tiga atau empat jari, digunakan untuk pelempar yang mempunyai ukuran jari-jari kecil dan pendek atau biasanya sering digunakan oleh wanita.

Cara memegang tongkat:

Kayu pemukul dipegang dengan erat pada kedua tangan. Kedua tangan dirapatkan, sendi antara kedua dan ketiga jari-jari tangan yang di atas segaris dengan pertengahan ruas ketiga dan tangan yang ada di bawahnya.

Ada 3 macam cara yang dapat dilakukan untuk memegang tongkat yaitu:

1) Pegangan panjang (bawah) yaitu tongkat dipegang dekat bonggol (knob) untuk meningkatkan kekuatan pegangan dan menambah kekuatan pukulan.
2) Pegangan tengah, yaitu tongkat dipegang di posisi tangan bawah kira-kira 2,5 cm atau 5 cm dari bonggol (knob) untuk memperoleh kekuatan dan akurasi.
3) Pegangan atas, yaitu tongkat dipegang di posisi tangan bawah diletakkan kira-kira 7,5 cm atau 10 cm dari bonggol (knob) untuk mengurangi kekuatan dan untuk mendapatkan kontrol.

Gambar 1.15 *Teknik memegang tongkat*

Cara memegang bola:

1) *Teknik Dasar Memegang Bola*
   a) Memegang bola dengan dua jari

      Memegang bola dengan dua jari dilakukan bagi mereka yang memiliki tangan besar dan jari-jari yang panjang.

      (1) Bola dipegang oleh jari telunjuk dan jari tengah dengan jari direnggangkan.

(2) Jari manis dan kelingking menahan bola di samping.
(3) Bola mengambang (tidak menyentuh) di telapak tangan.

b) Memegang bola dengan tiga jari

Memegang bola dengan tiga jari dilakukan bagi mereka yang memiliki tangan kecil dan jari-jari yang pendek.

(1) Bola dipegang oleh jari telunjuk, tengah dan jari manis yang posisinya ketiga jari direnggangkan.
(2) Ibu jari dan jari kelingking menahan bola.
(3) Bola mengambang (tidak menyentuh) di telapak tangan.

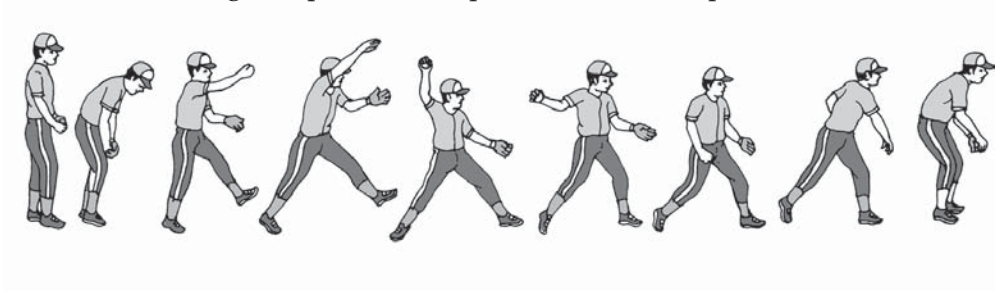
Gambar 1.16 *Teknik memegang bola*

2) *Melempar Bola*

Adapun macam lemparan pada permainan softball adalah sebagai berikut.

a) Lemparan pitcher

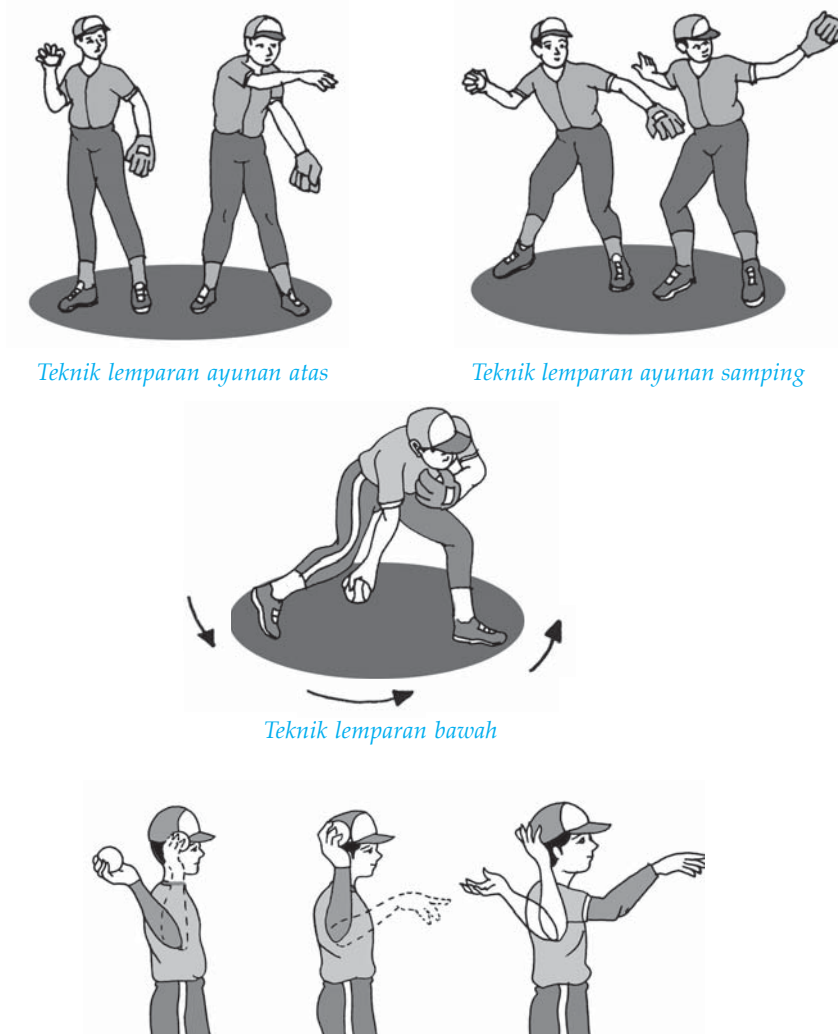
Pitcher adalah seorang pelambung bola yang bertugas melambungkan bola agar bola bisa dipukul lawan. Lemparan pitcher harus berada di atas lutut dan di bawah dada pemukul atau disebut dengan *strike zone*. Cara melakukan lemparan adalah:

(1) Pertama-tama pegang bola di tangan kanan, tangan kiri memegang glove.
(2) Kaitkan kedua tangan dengan posisi bola di dalam glove.
(3) Injak pitcher plate kemudian putar tangan yang memegang bola satu putaran bahu penuh, dengan bantuan pergelangan tangan lepas dan lemparkan bola ke depan.

Sumber: *International Softball Federation, 2002*

Gambar 1.17 *Teknik lemparan pitcher*

b) Lemparan antarbase

Lemparan ini dilakukan oleh semua penjaga baik yang berkedudukan di lapangan dalam (*in field*) atau penjaga base, dan di lapangan luar (*out field*). Adapun teknik melempar bola antarbase terdiri atas:

(1) Teknik lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*).
(2) Teknik lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*).
(3) Teknik lemparan bawah (*underhand throw*).
(4) Teknik lemparan dengan lecutan tangan.

Teknik lemparan ayunan atas

Teknik lemparan ayunan samping

Teknik lemparan bawah

Teknik lemparan dengan lecutan

Gambar 1.18 *Teknik melempar bola antarbase*

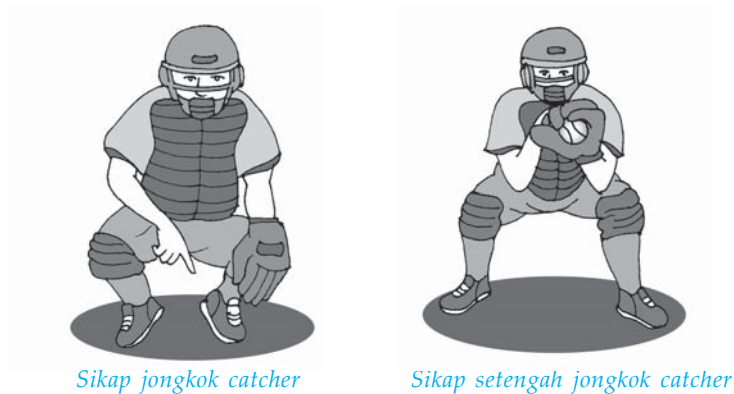
3) *Teknik Menangkap Bola*

Teknik menangkap bola harus dikuasai oleh semua pemain penjaga. Adapun yang bertugas untuk menangkap bola adalah catcher dan penjaga base/ lapangan termasuk pitcher.

Catcher selalu menangkap bola yang dilemparkan pitcher. Catcher adalah pemain jaga yang posisinya di belakang home plate/ di dekat pemukul.

a) Teknik menangkap bola untuk catcher adalah:
   (1) Posisi awal jongkok.
   (2) Tangan kiri memakai glove khusus catcher, dengan posisi tangan menghadap ke depan di mana menyongsong gerakan bola yang dilempar pitcher.
   (3) Tangan yang lain mengcover agar bola tidak lepas.

Sikap jongkok catcher

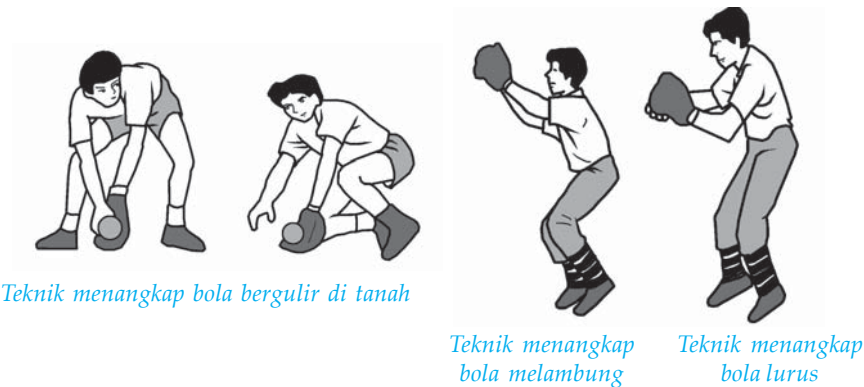
Sikap setengah jongkok catcher

Gambar 1.19 *Posisi jaga catcher*

b) Teknik menangkap bola penjaga lapangan/base adalah:
   (1) Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah. Caranya:
      (a) Buka kaki agak lebar.
      (b) Bungkukkan badan 90 derajat untuk bola pelan, atau badan jongkok dengan salah satu lutut menumpu tanah untuk bola cepat.
      (c) Kedua tangan siap menangkap dengan tangan kiri yang memakai glove berada di bawah terbuka. Tangan kanan mengcover bola dengan menutup telapak tangan agar bola tidak lepas.
   (2) Teknik menangkap bola lambung. Caranya:
      (a) Kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki di depan.
      (b) Badan tegak, dengan pandangan ke arah datangnya bola.
      (c) Posisi tangan setinggi kepala bola lambung.
      (d) Tangan kiri yang memakai glove menyongsong datangnya bola, sedangkan tangan yang lain mengcover bola agar tidak lepas.

(e) Teknik menangkap bola lurus, caranya sama dengan menangkap bola lambung bedanya hanya pada saat menangkap bola posisi tangan ke depan dada.

Teknik menangkap bola bergulir di tanah

Teknik menangkap bola melambung

Teknik menangkap bola lurus

Gambar 1.20 *Teknik menangkap bola*

4) *Teknik Memukul (Batting)*

Memukul dalam permainan softball merupakan keterampilan yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Tujuan memukul dalam permainan softball antara lain melewati atau mencapai base di depannya dengan selamat, mencetak nilai kalau bisa melewati semua base dengan selamat. Cara memukul dalam permainan softball ini ada dua macam, yaitu memukul bola dengan ayunan penuh (*swing*) dan memukul bola tanpa ayunan (*bunting*). Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat memukul adalah:

a) Teknik memegang alat pemukul (grip), yaitu pegang stik di bagian pegangan di atas knop, dengan posisi ruas jari-jari kedua membentuk satu garis lurus.
b) Cara berdiri (*stance*), berdiri di dalam bater boxes dengan kedua kaki kangkang, dengan berat badan di kaki belakang.
c) Cara menggeserkan kaki depan (*stride*), yaitu pada waktu akan mengayun stik kaki depan digeser atau dilangkahkan ke arah datangnya bola.
d) Cara mengayunkan stik (*swing*), yaitu ayunkan stik dengan cara mendorong ke depan sambil meluruskan siku. Sedangkan memukul bola tanpa ayunan (*bunting*), dilakukan dengan cara memukul bola perlahan agar jatuhnya tak jauh dari tempat pemukul itu sendiri.
e) Gerak lanjut (*follow through*), yaitu setelah melakukan *swing* dengan impak (perkenaan) bola yang benar, maka memutar badan ke arah pukulan dengan menjaga keseimbangan sebagai gerak lanjutnya.

Gambar 1.21 *Teknik memukul bola dengan ayunan dan tanpa ayunan*

5) *Teknik Sliding*

Sliding adalah upaya menjangkau base dengan cepat dengan cara meluncurkan dan menyentuhkan anggota badan ke base. Tujuan penggunaan teknik sliding adalah:

a) Untuk mengurangi lajunya lari ke arah base tanpa kehilangan tempo larinya antar base dan dapat berhenti tepat di atas base tersebut.
b) Untuk menghindarkan dari ketikkan lawan sehingga dapat mencapai basenya dengan selamat.

Ada dua macam teknik sliding yaitu:

(1) Teknik sliding lurus (*straight leg slide*)
(2) Teknik sliding mengait (*hook slide*)

Teknik sliding lurus (straight leg) slide)

Teknik sliding mengait (hook slide)

Gambar 1.22 *Teknik sliding*

2. Tenis Meja

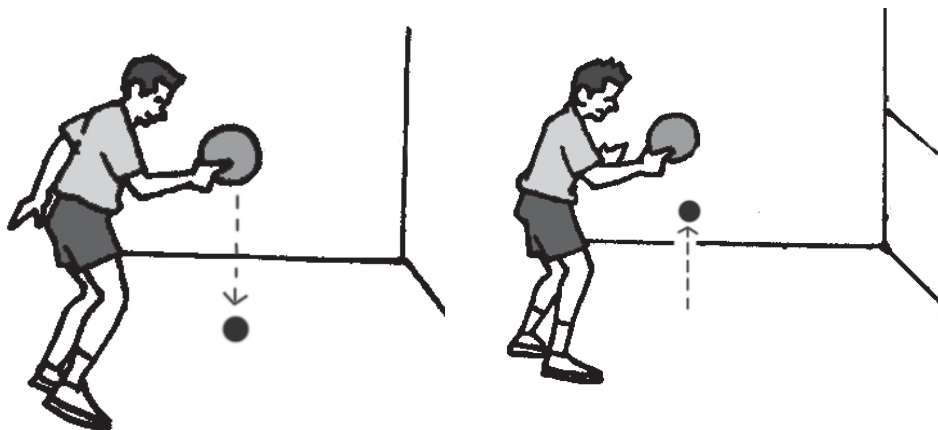
Permainan tenis meja baru dikenal di negara kita (Indonesia) kira-kira pada tahun 1930. Pada waktu itu permainan tenis meja hanya dilakukan oleh orang-orang Belanda saja, sebagai pengisi waktu luang atau untuk rekreasi bagi orang-orang Belanda di balai-balai pertemuan. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa permainan tenis meja pada waktu itu belum dikenal oleh masyarakat Indonesia.

Adapun keterampilan teknik dasar permainan tenis meja antara lain:

a. *Latihan Memantul-mantulkan Bola*

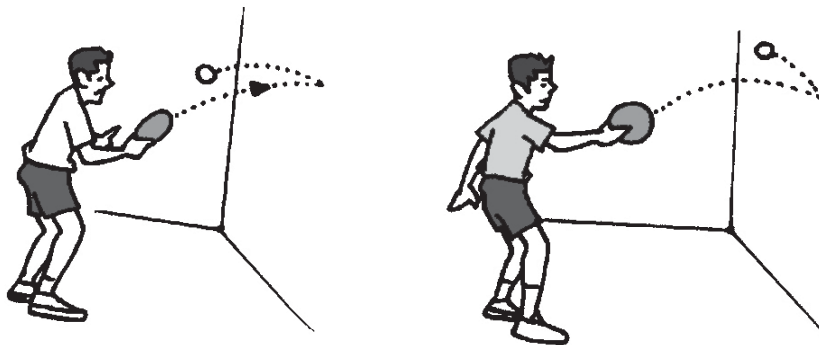
1) *Memantulkan Bola ke Lantai dengan Bet*

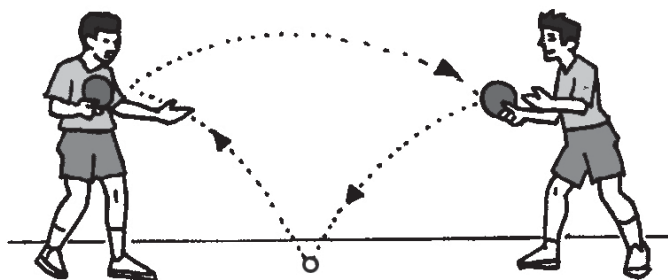
   Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

   a) Dengan menggunakan bet, pantulkan bola ke lantai.
   b) Latihan ini dapat divariasi mulai dari latihan memantulkan ke lantai di tempat, kemudian sambil berjalan maju mundur ke samping kiri atau ke samping kanan serta kombinasi dari sisi backhand berganti-ganti.

Gambar 1.23 *Latihan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan bet*

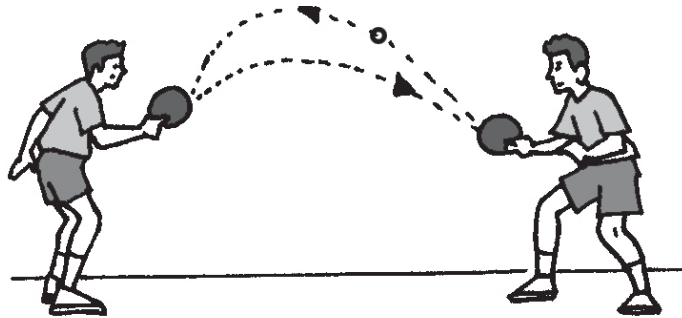
2) *Memantulkan Bola ke Dinding*

   Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

   a) Dengan menggunakan bet, pantulkan bola ke dinding.
   b) Usahakan bola selalu berada di atas garis misalnya di atas garis 80 cm.

Gambar 1.24 *Latihan memantulkan bola ke dinding*

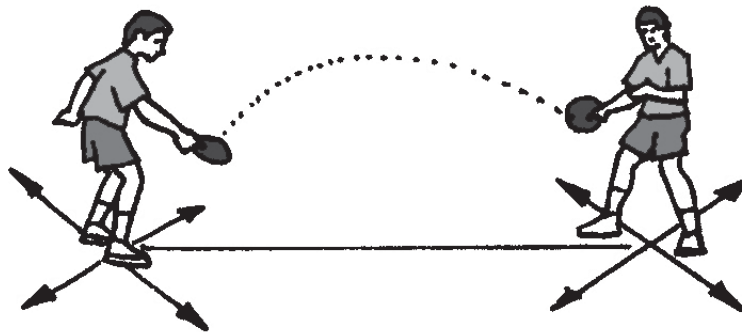
3) *Memantulkan Bola di Lantai secara Berpasangan*
   Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
   a) Dengan menggunakan bet, saling memantulkan bola secara berpasangan.
   b) Bola langsung dipukul sebelum memantul terlebih dahulu di lantai.

Gambar 1.25 *Latihan memantulkan bola secara berpasangan*

b. Latihan Memukul Bola

1) *Memukul Bola dengan Berpasangan*
   Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
   a) Dengan menggunakan bet, saling memukul bola secara berpasangan.
   b) Bola langsung dipukul sebelum memantul terlebih dahulu di lantai.

Gambar 1.26 *Latihan memukul bola dengan berpasangan*

2) *Memukul Bola Sambil Bergerak*

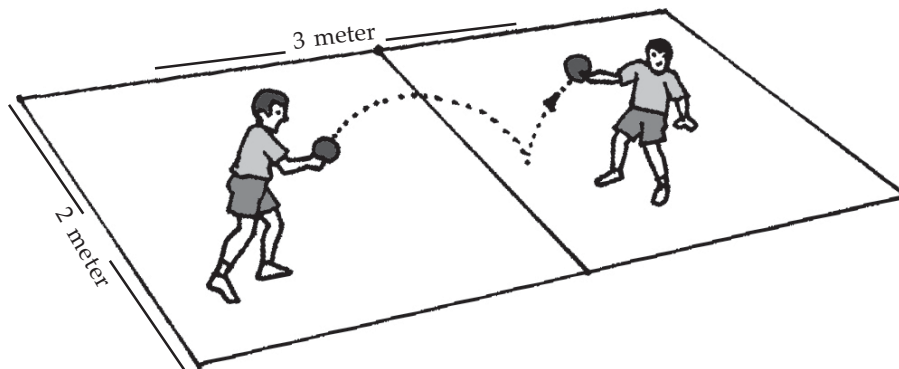
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

a) Dengan menggunakan bet, saling memukul bola secara berpasangan.
b) Bola langsung dipukul sebelum memantul terlebih dahulu di lantai.
c) Latihan ini divariasi dengan cara sambil bergerak ke samping kiri atau ke samping kanan, mundur atau maju.

Gambar 1.27 *Latihan memukul bola sambil bergerak*

3) *Memukul Bola Melewati Batas Garis*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

a) Dengan menggunakan bet, saling memukul bola secara berpasangan.
b) Bola langsung dipukul setelah memantul terlebih dahulu di lantai tetapi dengan melewati batas garis.

c) Latihan ini divariasi dengan cara sambil bergerak ke samping kiri atau ke samping kanan, mundur atau maju.

Sumber: *Adang Suherman, dkk. 2004*

Gambar1.28 *Latihan memukul bola dengan melewati batas garis*

1. Sebutkan teknik dasar dalam permainan softball!
2. Sebutkan peralatan yang digunakan dalam permainan tenis meja!

1. Lakukan latihan lempar dan tangkap dalam permainan softball, secara berpasangan atau berkelompok!
2. Lakukan latihan dasar tenis meja memantulkan-mantulkan dan memukul bola dengan menggunakan bet secara berpasangan!

C. Atletik

Cabang olahraga atletik di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda, tetapi hanya terbatas pada para pelajar dan orang-orang yang berada di kota-kota besar saja. Atletik merupakan dasar untuk dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga

yang lainnya. Induk organisasi atletik di negara Indonesia dikenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) yang muncul pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Adapun induk organisasi atletik tingkat dunia diberi nama IAAF (*International Amateur Athletic Federation*).

Materi atletik pada bab ini akan membahas mengenai bentuk pembelajaran atletik, yaitu lari sambung (estafet), lompat jauh gaya menggantung (hang), dan lempar lembing.

1. Lari Sambung (Estafet)

Lari sambung disebut juga dengan lari estafet. Pelaksanaan dalam lari sambung dilakukan oleh empat pelari dalam satu tim. Pelari pertama melakukan start jongkok sambil membawa tongkat estafet. Hal ini yang paling utama dan ikut menentukan kecepatan satu tim, dalam pelaksanaan lari sambung yaitu pada saat penyerahan tongkat dari pelari yang satu ke pelari berikutnya, pada dasarnya sama dengan teknik lari jarak pendek 100 meter. Secara umum , nomor lari jarak pendek ini miliki karakteristik sebagai berikut.

a. Sikap badan condong ke depan
b. Langkah kaki harus lebih panjang
c. Ujung telapak kaki selalu terkena tanah
d. Jari-jari tangan dikepalkan atau dibuka rapat dan rileks serta ayunan tangan harus terkoordinasi dengan gerak kaki.

Di bawah ini akan dipelajari tentang pembelajaran lari sambung (estafet). Bentuk pembelajaran lari sambung (estafet) sebagai berikut.

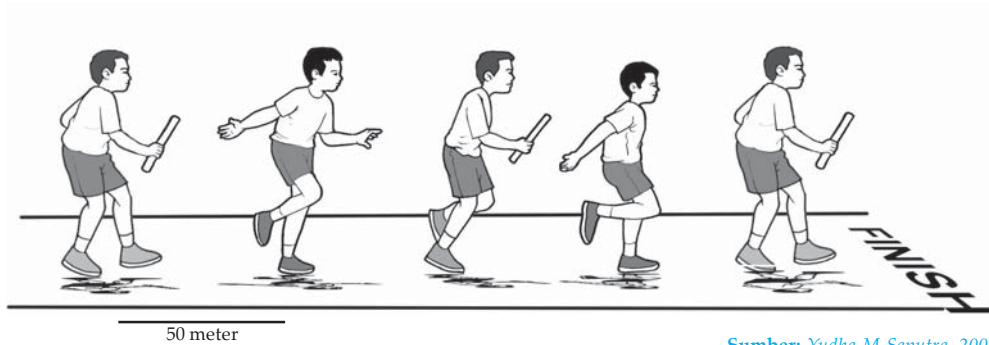
a. Lomba jalan estafet

Posisi awal:

Buatlah kelompok bersama temanmu, satu kelompok terdiri dari 8 orang. Orang pertama dari tiap-tiap kelompok berdiri di garis start sambil membawa benda (tongkat, simpai kecil, pipa, dll), sementara orang kedua berada 50 m berikutnya, dan seterusnya.

Pelaksanaan:

1) Setelah mendengar aba-aba ‘ya’ orang pertama harus berjalan menuju orang kedua, kemudian dari orang kedua menuju orang ketiga, dan seterusnya.
2) Penerima benda terakhir berjalan menuju finish
3) Kelompok yang menang adalah kelompok yang menerima benda terakhir sampai terlebih dahulu di garis finish.

50 meter

Sumber: *Yudha M Saputra, 2001*

Gambar 1.29 *Lomba jalan estafet*

b. ***Berlari dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki di tanah menggunakan ujung telapak kaki.***

Sumber: *Yudha M Saputra, 2001*

Gambar 1.30 *Lari dengan ujung telapak kaki*

c. ***Berlari cepat dengan langkah yang lebar dan cepat***

Sumber: *Yudha M Saputra, 2001*

Gambar 1.31 *Lomba lari dengan langkah lebar dan cepat*

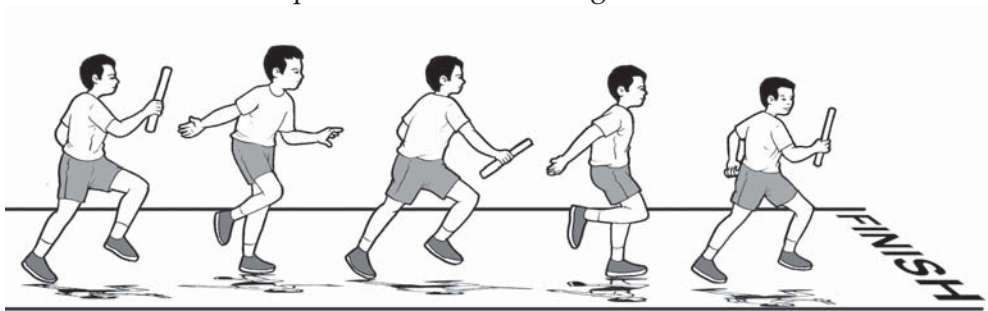
Setelah kalian mempelajari dan mempraktikan ketiga bentuk pembelajaran di atas, cobalah terapkan hasil pembelajarannya pada lomba lari estafet di bawah ini bersama teman-temanmu.

d *Lomba Lari Estafet*

Posisi awal:

Buatlah kelompok bersama temanmu, satu kelompok terdiri dari 4 orang. Orang pertama dari tiap-tiap kelompok berdiri di garis start sambil membawa tongkat, sementara orang kedua berada 100 meter berikutnya, dan seterusnya.

Pelaksanaan:

1) Setelah mendengar aba-aba 'Ya' orang pertama harus berlari menuju orang kedua, kemudian dari orang kedua menuju orang ketiga, dan seterusnya.
2) Penerima tongkat terakhir berlari menuju finish.
3) Kelompok yang menang adalah kelompok yang penerima tongkat terakhir sampai terlebih dahulu di garis finish.

Sumber : Yudha M Saputra, 2001

Gambar1.32 *Lomba lari estafet*

2. Lompat Jauh Gaya Melenting

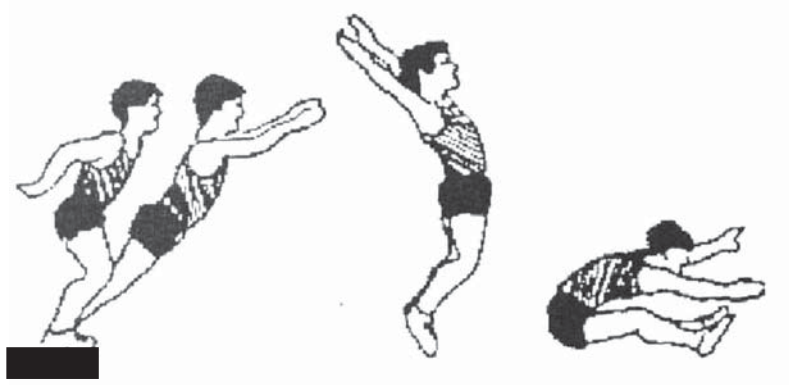
Pada pembahasan berikut ini, marilah kita pelajari teknik dasar awalan tolakan, posisi di udara atau pada saat melayang dan mendarat.

Adapun bentuk pembelajarn teknik dasar lompat jauh gaya melenting adalah sebagai berikut:

a. *Teknik tolakan*

Melompat dengan tumpuan dua kaki (standing broad jump)

1) Siswa menggunakan ayunan dua tangan disertai dengan gerakan kaki
2) Tekukkan lutut sebelum menolak

3) Tolakkan kedua kaki ke depan.
4) Luruskan kedua kaki sekuat-kuatnya pada saat berada di udara
5) Tarik kaki ke depan di bawah badan

Sumber : Yudha M Saputra, 2001

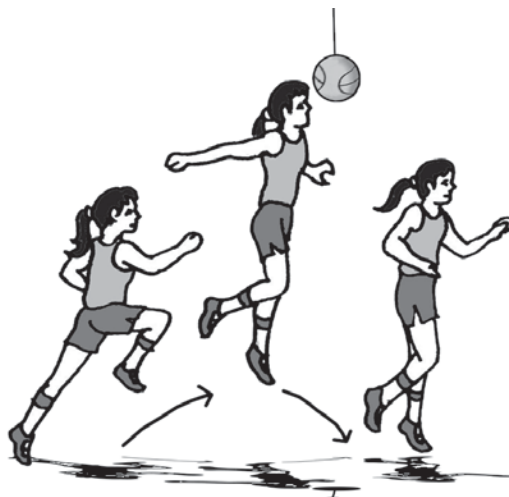
Gambar 1.33 *Melompat dengan tumpuan dua kaki (standing broad jump)*

b. Teknik menggantung

Latihan gerakan khusus lompat jauh gaya menggantung

1) Menyundul bola yang digantung

Cara melakukan:

- Gantung bola dengan tali pada ketinggian yang bervariasi
- Siswa melakukan run up tiga langkah untuk menyundul bola
- Apabila berhasil mengenai bola, maka ketinggian bola dapat ditingkatkan.

Sumber : Yudha M Saputra, 2001

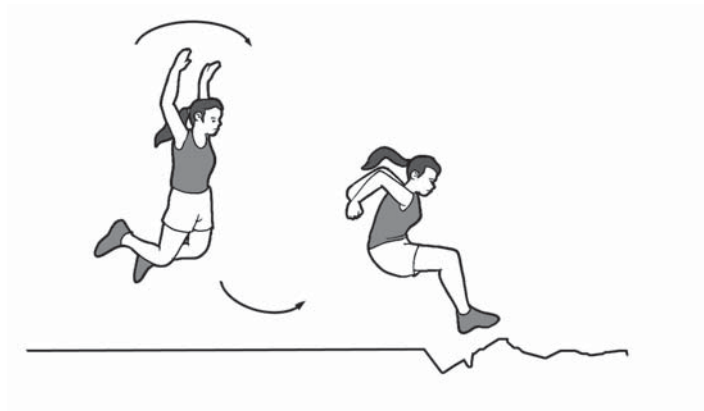
Gambar 1.34 *Menyundul bola yang digantung*

2) *Lompat ke bawah*
Cara melakukan:
- Naiklah ke atas balok panjang dengan ketinggian balok dapat divariasi
- Kemudian lompatlah ke bawah dan mendarat di matras

Sumber : Yudha M Saputra, 2001

Gambar 1.35 *Melompat ke bawah*

c. *Teknik mendarat*

Cara melakukan:
- Lakukan gerakan menolak dengan dua kaki di dekat bak pasir. Pada saat mendarat, julurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya ke muka, dengan tujuan agar siswa dapat menjaga keseimbangan badannya supaya tidak jatuh ke belakang.
- Bungkukkan badan dan mulut hampir merapat sambil menjulurkan tangan ke depan
- Lutut dibengkokkan agar badan terdorong ke depan.
- Kedua tumit mendarat terlebih dahulu mengenai pasir, sebelum telapak kaki.

Gambar 1.36 *Teknik mendarat*

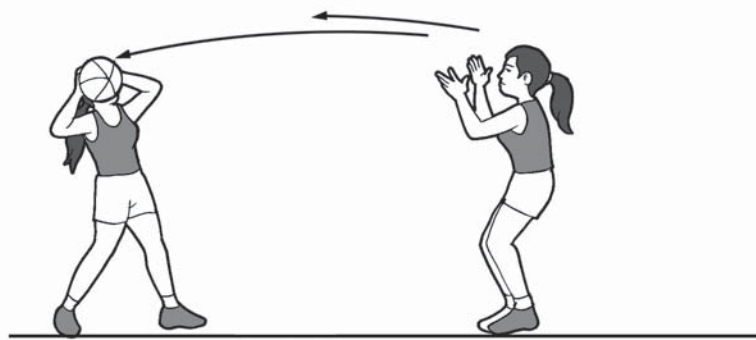
3. Lempar Lembing

Adapun bentuk pembelajaran lempar lembing ini masih meliputi teknik melempar dan teknik mengenai sasaran. Bentuk pembelajarannya adalah sebagai berikut.

a. *Teknik melempar*

Melempar dengan dua tangan

Cara melakukan:

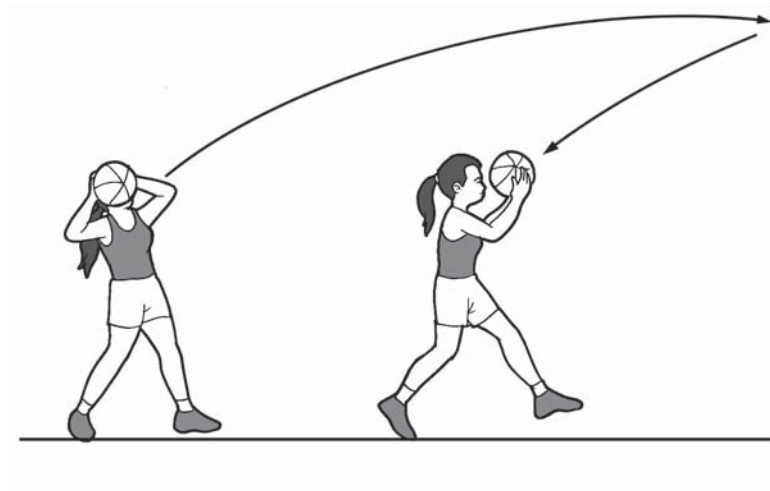
- Lakukan secara berpasangan
- Kemudian lakukanlah gerak melempar dengan menggunakan bola besar seperti bola voli atau bola basket.

Sumber: *Yudha M Saputra, 2001*

Gambar 1.37 *melempar dengan dua tangan*

b. *Teknik melempar mengenai sasaran*

1) *Melempar pada jarak tertentu di dinding*

Cara melakukan:

- Lakukan secara berpasangan
- Satu orang bertindak sebagai pelempar dan satu lagi bertindak sebagai penangkap bola, dengan posisi kedua saling berbanjar
- Pelempar bola pada posisi belakang dan penangkap bola berada diposisi depan
- Lakukan latihan secara bergantian

Sumber: *Yudha M Saputra, 2001*

Gambar 1.38 *melempar pada jarak bertemu di dinding*

2) *Melempar pada sasaran*

Cara melakukan:

- Letakkan kardus bekas mie instant atau keranjang dengan jarak + 6 - 7 meter dari garis awalan melempar.
- Kemudian lakukanlah gerak melempar dengan memasukkan benda yanga dilempar ke dalam kardus. Benda tersebut dapat berupa kertas yang digulung, bola plastik, bola tenis, dan lain sebagainya.

Sumber: *Yudha M Saputra, 2001*

Gambar 1.39 *melempar pada sasaran*

Feed Back

Setelah kalian mempelajari dan mempraktikkan bentuk-bentuk pembelajaran teknik dasar lari sambung (*estafet*), lompat jauh gaya menggantung (hang), dan lempar lembing, diharapkan nantinya hasil dari pembelajaran tersebut dapat membantu menambah prestasi kalian dalam cabang atletik. Dan juga diharapkan kalian mampu untuk bekerja sama dengan satu tim, bertoleransi, berani, dan bersedia berbagi tempat latihan serta peralatan dengan sesama temanmu.

Latihan

1. Sebutkan nomor-nomor dalam olahraga atletik!
2. Sebutkan karakteristik lari jarak pendek!
3. Apa tujuan melakukan lompat jauh?

Tugas

1. Praktikkan bentuk pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek!
2. Praktikkan bentuk pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya menggantung (hang)!
3. Praktikkan bentuk pembelajaran teknik dasar lempar lembing

D. Olahraga Bela Diri Pencak Silat

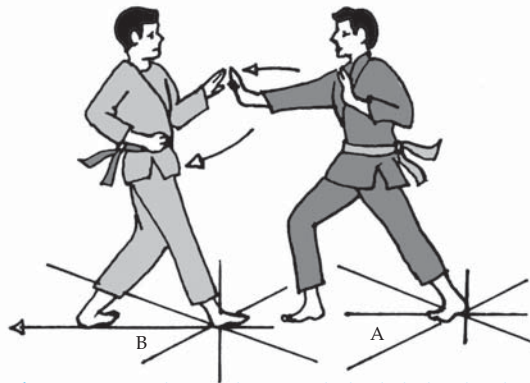
Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri. Banyak sekali jenis olahraga bela diri lain yang harus kalian ketahui, yaitu di antaranya: kempo, yudo, karateka, tinju, dan taekkwondo. Induk organisasi pencak silat di Indonesia dinamakan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Unsur-unsur pencak silat ada empat, yaitu unsur olahraga, unsur kesenian, unsur bela diri, dan unsur kerohanian (kebatinan).

Teknik dasar gerakan yang harus dikuasai untuk dapat melakukan pencak silat adalah sikap dasar, gerak dasar, teknik dasar serangan, dan teknik dasar pembelaan. Dalam materi ini akan dipelajari gerakan koordinasi atau padanan antara teknik dasar serangan dan teknik dasar hindaran.

Adapun gerakan padanan (serangan dan hindaran) sebagai berikut.

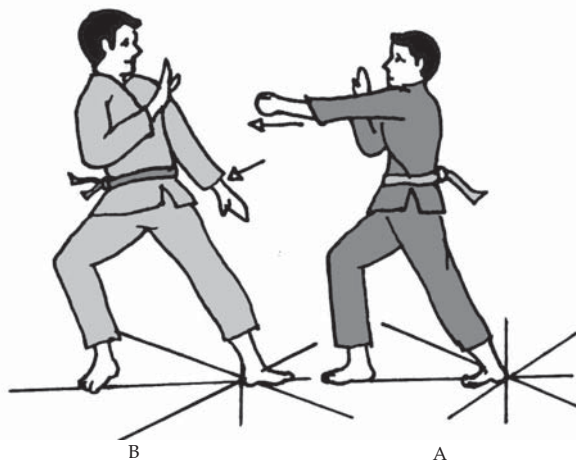
1. Gerakan Padanan Pukul Tebak dan Hindar Hadap

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

a. Dimulai dengan sikap tegak.
b. Pesilat A: maju kaki kanan, memukul dengan tangan kanan (kuda-kuda depan).
c. Pesilat B: mundur kaki kiri, hindar hadap (kuda-kuda belakang).

Gambar 1.40 *Gerakan padanan pukul tebak dan hindar hadap*

2. Gerakan Padanan Pukul Tinju dan Hindar Sisi

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

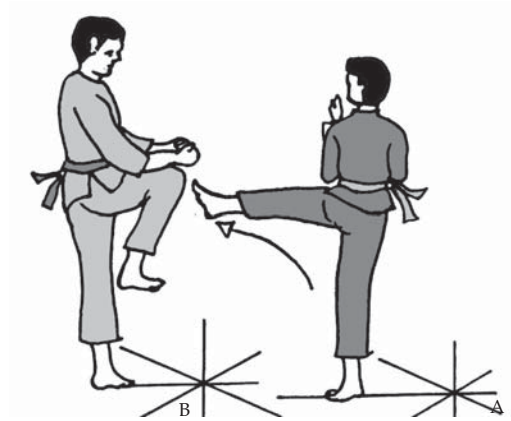
a. Dimulai dengan sikap tegak.
b. Pesilat A: maju kaki kanan, memukul dengan tangan kanan (kuda-kuda depan).
c. Pesilat B: mundur kaki kanan, hindar sisi (kuda-kuda kanan).

Gambar 1.41 *Gerakan padanan pukul tinju dan hindar sisi*

3. Gerakan Padanan Tendang Depan dan Tangkis Tutup Depan

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

a. Dimulai dengan sikap tegak.

b. Pesilat A: tendang ke depan kaki kanan.

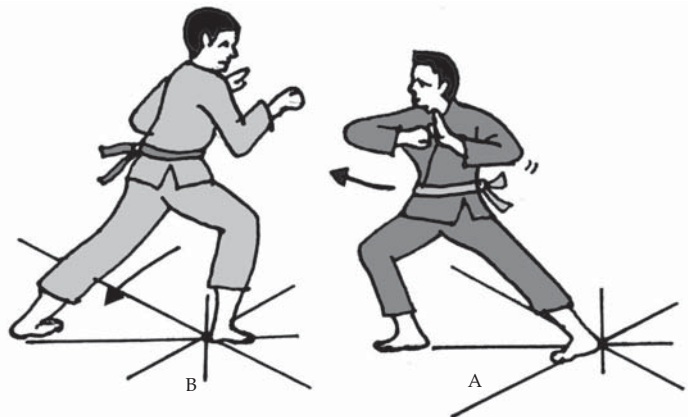
c. Pesilat B: loncat ke belakang kaki kiri, tutup lutut kanan.

Gambar 1.42 *Gerakan padanan tendang depan dan tangkis tutup depan*

4. Gerakan Padanan Sikut Depan dan Hindar Hadap

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

a. Dimulai dengan sikap tegak.

b. Pesilat A: sikut depan. Sikut kanan dibawa ke samping kiri dan kedua kaki posisi sejajar ke samping kiri.

c. Pesilat B: kaki kiri geser ke samping kiri (hindar hadap).

Sumber: *Nurlan Kosmaedi, dkk. 2004*

Gambar 1.43 *Gerakan padanan sikut depan dan hindar hadap*

Latihan

1. Sebutkan keterampilan yang harus dikuasai dalam pencak silat!
2. Jelaskan yang dimaksud pencak silat!

Tugas

1. Coba lakukan latihan padanan tendang depan dan tangkis tutup depan secara berpasangan!
2. Coba lakukan latihan padanan pukul tinju dan hindar sisi secara berpasangan!

Tahukah Kamu?

Perkembangan Pencak Silat di Dunia

Pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi di bawah penguasaan dan peraturan pencak silat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa, atau The International Pencak Silat Federation). Pencak silat sedang dipromosikan oleh pesilat di beberapa negara di seluruh 5 benua, dengan tujuan membuat pencak silat menjadi olahraga Olimpiade. Pesilat mempromosikan pencak silat sebagai kompetisi olahraga internasional. Hanya anggota yang diakui pesilat yang diizinkan berpartisipasi pada kompetisi internasional. Kini, beberapa federasi pencak silat nasional Eropa, bersama dengan pesilat telah mendirikan Federasi Pencak Silat Eropa. Pada tahun 1986 Kejuaraan Dunia Pencak Silat pertama di luar Asia, mengambil tempat di Wina, Austria..

Pada tahun 2002 pencak silat diperkenalkan sebagai bagian program pertunjukkan di Asian Games di Busan, Korea Selatan untuk pertama kalinya. Kejuaraan Dunia terakhir ialah pada tahun 2002 mengambil tempat di Penang, Malaysia pada bulan Desember 2002. Selain dari upaya pesilat yang membuat pencak silat sebagai pertandingan olahraga, masih ada banyak aliran-aliran tua tradisional yang mengembangkan pencak silat dengan nama Silek dan Silat di berbagai belahan dunia.

Rangkuman

1. Sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola berukuran tertentu dan dimainkan oleh 2 regu, satu regu berjumlah 11 orang.
2. Teknik dasar sepak bola adalah mengumpan, menerima, menendang, menghentikan, menyongsong, dan menyundul bola.
3. Bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu, satu regu berjumlah 6 orang pemain.
4. Teknik dasar bola voli adalah mengumpan, passing, servis, dan, smash.
5. Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu, satu regu berjumlah 5 orang pemain.
6. Teknik dasar bola basket adalah melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola.
7. Teknik dasar dalam bermain softball adalah lempar tangkap bola, memukul bola, sliding, dan lari antarbase.
8. Teknik dasar tenis meja adalah memantulkan dan memukul bola dengan bet.
9. Teknik dasar lari jarak pendek adalah awalan, badan pada saat lari, dan sikap badan memasuki garis finish.
10. Teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara adalah awalan, tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat.
11. Teknik dasar tolak peluru gaya O'Brien adalah memegang dan meletakkan peluru serta menolakkan peluru.
12. Teknik dasar gerakan dalam melakukan pencak silat adalah sikap dasar, gerak dasar, teknik dasar serangan, dan teknik dasar pembelaan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Sarana yang digunakan dalam bermain sepak bola, ***kecuali*** ....
   a. bola sepak
   b. gawang
   c. raket
   d. sepatu bola

2. Induk organisasi bola voli tingkat nasional adalah ....
   a. PBSI
   b. PERBASI
   c. PBVSI
   d. PERBASASI
3. Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah ....
   a. 4
   b. 5
   c. 6
   d. 10
4. Induk organisasi softball di Indonesia adalah ....
   a. PBSI
   b. PERBASI
   c. PERBASASI
   d. PABBSI
5. Di bawah ini yang tidak termasuk latihan pekerjaan teknik dasar dalam bermain tenis meja, adalah ....
   a. memantulkan bola kelantai
   b. memantulkan bola ke dinding
   c. memukul bola melewati garis batas
   d. memukul bola swing
6. Yang termasuk nomor-nomor lari jarak pendek adalah ....
   a. 100 m, 200 m, 400 m
   b. 100 m, 200 m, 300 m
   c. 200 m, 200 m, 300 m
   d. 800 m, 1500 m, 3000 m
7. Lompat jauh gaya jalan di udara disebut juga ....
   a. schnapper
   b. walking in the air
   c. lenting
   d. tuck
8. Gambar di bawah ini adalah bentuk pembelajaran teknik dasar ....

   a. lompat jauh
   b. lempar lembing
   c. lari jarak pendek
   d. tolak peluru

9. Di bawah ini adalah unsur-unsur dalam pencak silat, ***kecuali*** ….
   a. kerohanian   c. beladiri
   b. kesenian   d. ketangkasan

10. Berikut ini yang **tidak** termasuk serangan dari arah depan dalam pencak silat yaitu ….
   a. bandul   c. tebak
   b. catok   d. sodok

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola!
2. Bagaimana cara melakukan latihan koordinasi mengumpan dan passing atas/bawah dalam bola voli!
3. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja!
4. Sebutkan nomor-nomor lari jarak pendek!
5. Bagaimana ara melakukan pembelajaran lempar lembing pada teknik saat menggantung/melayang di udara? Jelaskan!

Kompetensi

2

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Kata Kunci:

- *Physical fitness*
- Kekuatan
- Daya tahan
- *Sirkuit*

Sumber: *www.Asarderz.co.cc/7 juni 2009*

Gambar 2.1 *Aktivitas jogging*

Apakah kalian sering jogging? Jogging merupakan suatu aktivitas untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani kalian. Dengan kebugaran jasmani yang baik, otomatis tubuh kalian selalu terjaga kesehatannya. Masih banyak bentuk latihan lainnya yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satunya latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dan bawah dengan sistem sirkuit. Pelajarilah materi berikut ini agar kalian dapat melakukan latihan-latihan tersebut sehingga mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani/kesegaran jasmani adalah kata lain dari *physical fitness*, merupakan sebuah konsep yang berhubungan dengan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh untuk menjalankan tugas/gerak dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani secara secara umum dapat diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas/kerja yang dibebankan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga ia masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya.

Komponen kesegaran jasmani antara lain kekuatan dan daya tahan. Kekuatan (*strength*) adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera.

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus-menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot. Olahraga yang bersifat *endurance* sangat baik untuk mengatasi proses-proses degenerasi tubuh, sehingga orang akan kelihatan lebih muda. Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari. Dengan daya tahan tubuh yang baik, maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat.

Sumber: *Ismaryati, 2006*

A. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Atas

Adapun bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas, yaitu terdiri atas:

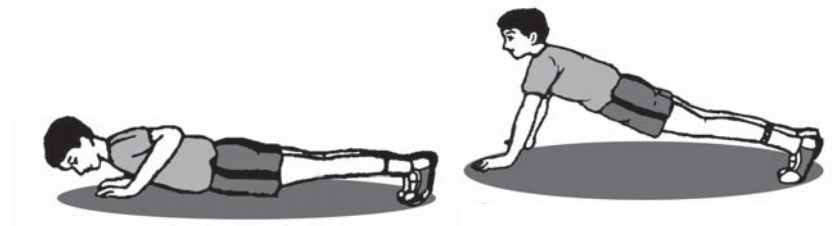
1. Latihan Kekuatan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Macam-macam latihan kekuatan otot lengan dan bahu adalah sebagai berikut.

a. Latihan Push Up

Cara melakukan:

1) Sikap awal tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki ditempelkan pada lantai (untuk putra) kedua lutut ditempelkan pada lantai (untuk putri).
2) Kedua telapak tangan menumpu pada lantai di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dengan kedua siku ditekuk.

3) Kemudian angkat kedua tangan ke atas hingga kedua siku lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
4) Lalu badan diturunkan kembali, dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
5) Intensitas latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, kemudian diulang lagi semampunya, semakin lama semakin bertambah ulangannya atau dilakukan 10 sampai 30 kali ulangan setiap latihan.

Gambar 2.2 *Latihan push up*

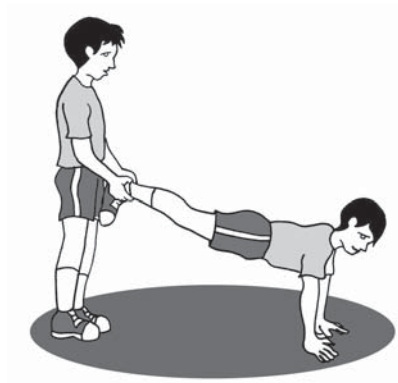
b. Latihan Memanjat Tali

Memanjat tali merupakan latihan yang bagus untuk melatih kekuatan otot tangan dan bahu. Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar berikut ini!

Gambar 2.3 *Memanjat tali*

d. Latihan Gerobak Dorong

Cara melakukan:

Satu orang melakukan berjalan dengan kedua tangannya dan temannya membantu memegang/ mengangkat kedua kaki orang yang melakukan gerakan tersebut. Lakukan secara bergantian dengan jarak tempuh ± 10 m.

Gambar 2.4 *Latihan gerobak dorong*

2. Latihan Kekuatan Otot Punggung

Macam-macam latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut.

a. *Latihan Back Up*

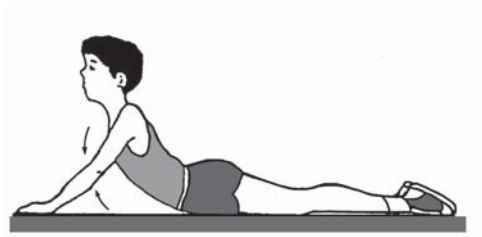
Cara melakukan:

Mula-mula tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala. Angkatlah badan sehingga dada tidak menyentuh ke lantai tetapi perut sampai kaki tetap menyentuh lantai. Agar posisi kaki tetap menyentuh lantai (tidak bergerak) maka pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.

Gambar 2.5 *Latihan back up*

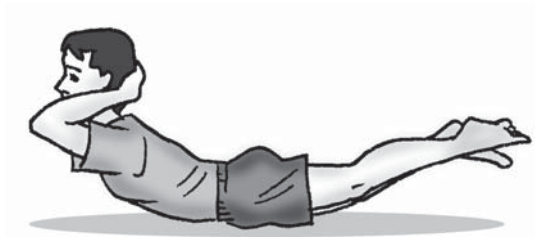
b. *Latihan Mendorong Kedua Lengan*

Cara melakukan:

Mendorong kedua lengan dari sikap telungkup hingga punggung melenting ke belakang dan gerakan lengan turun naik. Lakukan gerakan sebanyak 10 kali.

Gambar 2.6 *Latihan mendorong kedua lengan*

c. *Latihan Back Lift*

Cara melakukan:

1) Sikap awal tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
2) Angkat badan hingga dada tidak menyentuh lantai, sedangkan kedua kaki tetap pada posisi semula.
3) Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik kemudian diulang lagi sesuai kemampuan, semakin lama makin tambah ulangannya.

Gambar 2.7 *Latihan back lift*

3. Latihan Kekuatan Otot Perut

Macam-macam latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

a. *Latihan Sit Up*

Cara melakukan:

1) Sikap awal tidur telentang, kedua lutut ditekuk serta kedua siku ditekuk diletakkan di belakang kepala.
2) Badan diangkat dalam posisi duduk, kedua lengan tetap berada di belakang kepala.
3) Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, kemudian diulang lagi semampunya, selanjutnya semakin lama semakin ditambah ulangannya.

Gambar 2.8 *Latihan sit up*

b. Latihan Mengangkat Kedua Kaki

Cara melakukan:

Mengangkat kedua kaki dari sikap duduk dan menahannya selama 8 kali hitungan.

Gambar 2.9 *Latihan mengangkat kedua kaki*

B. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

Adapun bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah, yaitu terdiri atas:

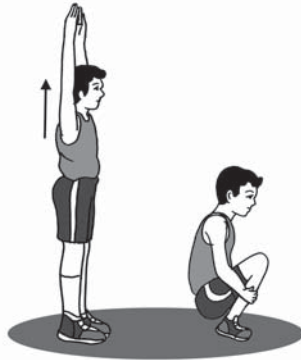
1. Latihan Kekuatan Daya Tahan Otot Kaki

Macam-macam latihan kekuatan otot kaki adalah sebagai berikut.

a. Latihan Squath Jump

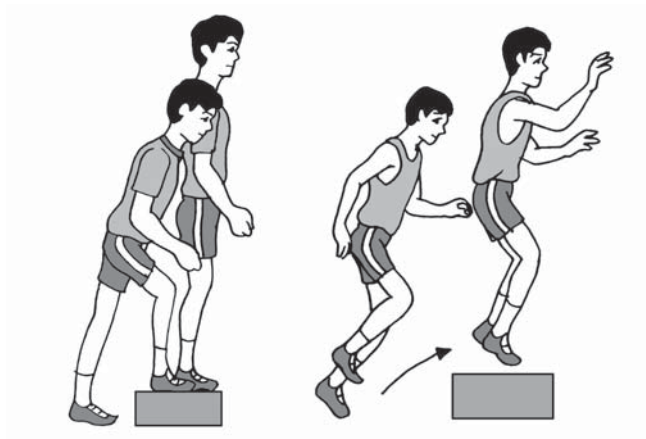
Cara melakukan:

Lakukan gerak melompat ke atas sehingga dua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul agak turun.

Lakukan sebanyak 8 kali hitungan.

Gambar 2.10 *Latihan squath jump*

b. *Latihan Naik Turun Kotak (Boks) dan Melompat*

Cara melakukan:

Lakukan gerakan naik turun kotak (boks) dengan cara menggunakan kaki satu per satu dan pada saat kedua kaki berada di atas kotak (boks) kedua kaki harus lurus, kemudian lanjutkan dengan gerak lompat dua kaki. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali hitungan dengan arah loncatan ke samping kiri dan samping kanan.

Gambar 2.11 *Latihan naik turun bangku dan melompat*

c. *Latihan Berjingkat*

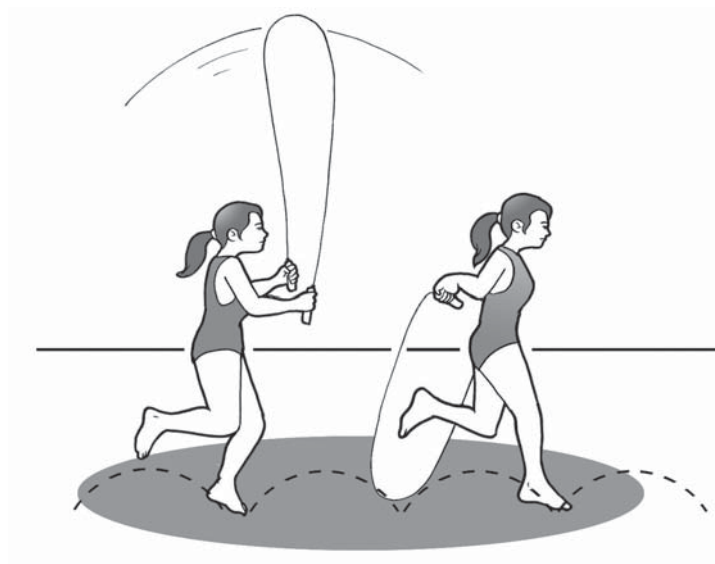
Cara melakukan:

Lakukan gerakan berjingkat (engklek) dengan jarak 10 m.

Gambar 2.12 *Latihan berjingkat*

d. Latihan Lompat Tali Perorangan

Cara melakukan:

1) Gerakan lompat tali untuk perorangan dapat dilakukan dengan cara dilempar maupun sambil berjalan.
2) Tali karet panjangnya 2 m, kedua ujung tali dipegang oleh setiap siswa, sedangkan tali yang bagian tengah dibiarkan di lantai.
3) Tali diputar ke arah depan dan melambung. Pada saat tali menyentuh lantai, kaki melompati tali dengan cara bergantian atau kedua kaki secara bersamaan.
4) Lakukan lompatan sebanyak 10x dengan cepat dan benar.

Gambar 2.13 *Lompat tali perorangan*

C. Latihan Sirkuit (Berangkai)

Latihan sirkuit ini adalah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos. Pada setiap pos itu siswa melakukan tugas

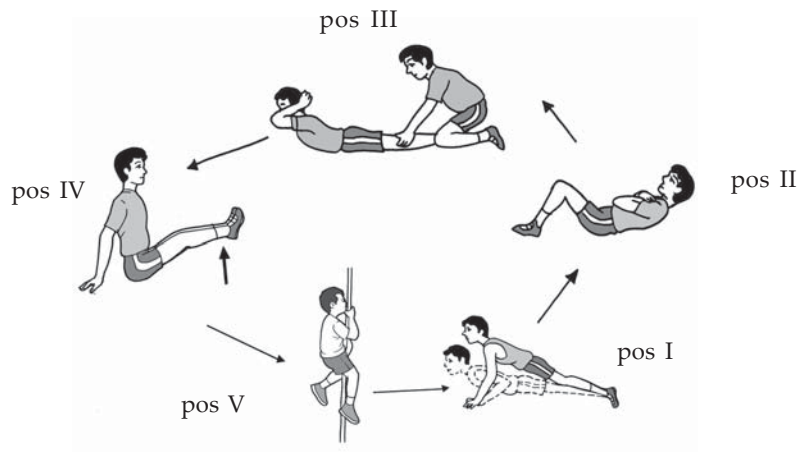
1. Latihan Sirkuit Anggota Badan Bagian Atas

Pos I : Start (push up 10x)
Pos II : sit up atau baring duduk 10x
Pos III : back up 5x
Pos IV : mengangkat kedua kaki selama 10 detik
Pos V : memanjat tali peregangan 2 menit (Finish).

Caranya:

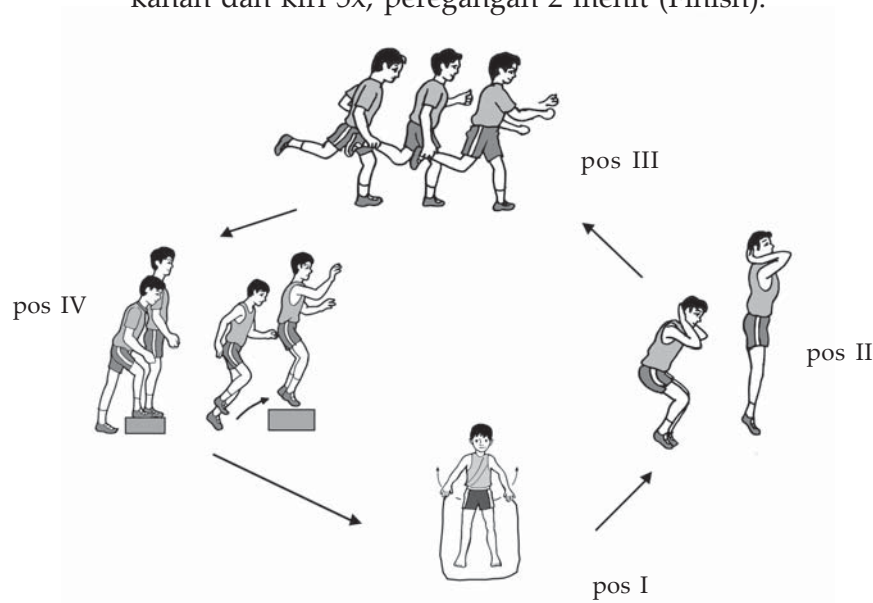
a. Mulailah berlari dari garis start ke pos I, sewaktu sampai di pos I mulailah latihan push up sebanyak 10 kali.
b. Kemudian lari ke pos II dan lakukanlah latihan sit up sebanyak 10 kali.
c. Dan selanjutnya lari ke pos III dan lakukanlah latihan back up sebanyak 5 kali.
d. Kemudian larilah ke pos IV dan lakukanlah mengangkat kedua kaki selama 10 detik.
e. Dilanjutkan pos V dan lakukan memanjat tali dan dipertahankan sampai puncak selama 5 detik,
f. Setelah ke pos V selesai kembali lagi ke pos I dan ke pos seterusnya sampai waktu yang ditentukan telah habis.

Keterangan:

a. Sebelum melakukan gerakan harus pemanasan terlebih dahulu.
b. Sistem sirkuit ini dilakukan dengan dibatasi dengan waktu, misalnya 20 menit. Dan dalam 20 menit ini siswa dapat mengulang gerakan atau tugas untuk setiap pos dalam satu rangkaian.
c. Penilaian: siswa yang dapat melewati tugas terbanyak untuk per posnya dan dengan dibatasi dengan waktu, maka siswa tersebut mendapatkan penilaian yang bagus.
   Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 2.14 *Latihan sirkuit (berangkai) anggota badan bagian atas*

2. Latihan Sirkuit Anggota Badan Bagian Bawah

Misalnya

Pos I : Start (lompat tali 10x)
Pos II : squath jump 10x
Pos III : berjingkat di tempat 5x
Pos IV : naik turun kotak (boks) 5x dilanjutkan lompat ke samping kanan dan kiri 5x, peregangan 2 menit (Finish).

Sumber: *Rusli Lutan, dkk, 2001*

Gambar 2.15 *Latihan sirkuit (berangkai) anggota badan bagian bawah*

Latihan

1. Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?
2. Apa yang dimaksud kekuatan dan daya tahan?

Tugas

1. Coba praktikkan latihan push up, back up, back lift, dan sit up!
2. Coba praktikkan latihan squath jump, latihan naik turun kotak, dan berjingkat!

Tahukah Kamu?

Manfaat Melakukan Warming Up Sebelum Berolahraga

Warming up atau pemanasan adalah kerja gerak aktif dan pasif, baik secara umum dan khusus dalam mempersiapkan keadaan dan psikis tubuh secara optimal sebelum latihan dan pendinginan.

Menurut beberapa ahli olahraga, melakukan warming up sebelum berolahraga sangatlah penting, guna menghindari cedera. Memang harus diakui bahwa kita sudah berhati-hati, tetapi kemungkinan mendapat cedera selalu ada dalam latihan atau pertandingan.

Rangkuman

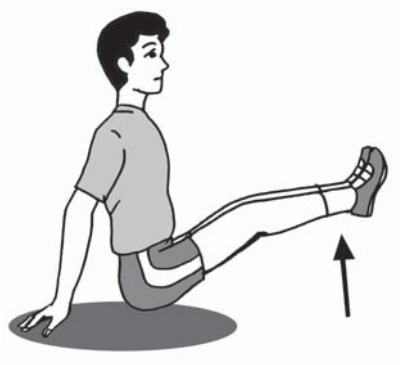
1. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas/kerja yang dibebankan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga ia masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya.
2. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.
3. Bentuk latihan kekuatan, seperti: push-up, panjat tali, dorong-mendorong, tarik tambang, dan lain-lain.

4. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat.
5. Bentuk latihan daya tahan, seperti: lompat tali dan latihan sirkuit (berangkai).
6. Latihan sirkuit (berangkai) adalah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos.

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas/kerja yang dibebankan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga ia masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya, disebut … .
   a. kesehatan jasmani
   b. kebugaran jasmani
   c. kekuatan fisik
   d. ketahanan fisik
2. Di bawah ini yang **bukan** termasuk dari manfaat kebugaran jasmani adalah … .
   a. daya tahan dan stamina tubuh meningkat
   b. kemampuan sistem sirkulasi jantung meningkat
   c. semangat hidup tinggi
   d. produktivitas kerja menurun
3. Unsur-unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah ....
   a. daya tahan otot
   b. kelincahan

c. keseimbangan
d. koordinasi

4.

Latihan seperti gambar disamping berguna untuk melatih kekuatan otot ....

a. lengan
b. perut
c. punggung
d. kaki

5. Istilah lain untuk kesegaran jasmani adalah … .
a. physical fitness
b. endurance
c. strength
e. psikologi fitness

6. Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal disebut ... .
a. kekuatan
b. daya tahan
c. kelentukan
d. keseimbangan

7. Daya tahan yang menunjukkan kemampuan otot/sekelompok otot dalam melaksanakan tugasnya dengan waktu yang cukup lama disebut ....
a. cardiovascular endurance
b. muscular endurance
c. cardiorespiratory
d. weight training

8. Kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat disebut ....
   a. kekuatan
   b. daya tahan
   c. kelentukan
   d. keseimbangan
9. Satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos disebut ....
   a. sirkuit
   b. weight training
   c. psysical fitness
   d. interval training
10. Istilah lain untuk daya tahan adalah ....
   a. physical fitness
   b. endurance
   c. strength
   d. cardiorespiratory

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud kekuatan?
2. Apa yang dimaksud daya tahan?
3. Sebutkan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian atas!
4. Sebutkan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian bawah!
5. Apa yang kalian ketahui tentang sistem sirkuit (berangkai)?

Kompetensi

3

Aktivitas Senam Artistik

Kata Kunci:

- Aktivitas artistik
- Senam artistik
- Meroda
- Guling lenting

Sumber: *www.detiksport.com*

Gambar 3.1 *Aktivitas senam lantai*

Seperti kalian ketahui bahwa senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Mengapa disebut senam lantai? Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras yang melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

Tahukah kalian gerakan dalam senam artistik (lantai)? Gerakan senam lantai mirip balet dan berjungkir balik. Gerakan tersebut antara lain gerakan meroda dan guling lenting. Gerakan tersebut menggunakan unsur dominan kekuatan dan lecutan. Dapatkah kalian melakukan gerakan tersebut? Pelajarilah materi berikut ini agar kalian dapat melakukan gerakan meroda dan guling lenting.

A. Teknik Gerakan Meroda (*Radslag*/*Cart Wheel*)

Keterampilan meroda atau baling-baling adalah gerakan yang menarik, dan aman dilakukan di mana saja, misalnya di lapangan rumput, di lantai atau di matras. Kunci keberhasilan gerakan meroda berada pada kekuatan lengan dan bahu serta keseimbangan momentum putaran badan. Agar berhasil di dalam melakukan gerakan meroda perlu beberapa cara untuk melatihnya, di antaranya adalah:

1. Latihan Meroda dengan Melewati Rintangan Benda

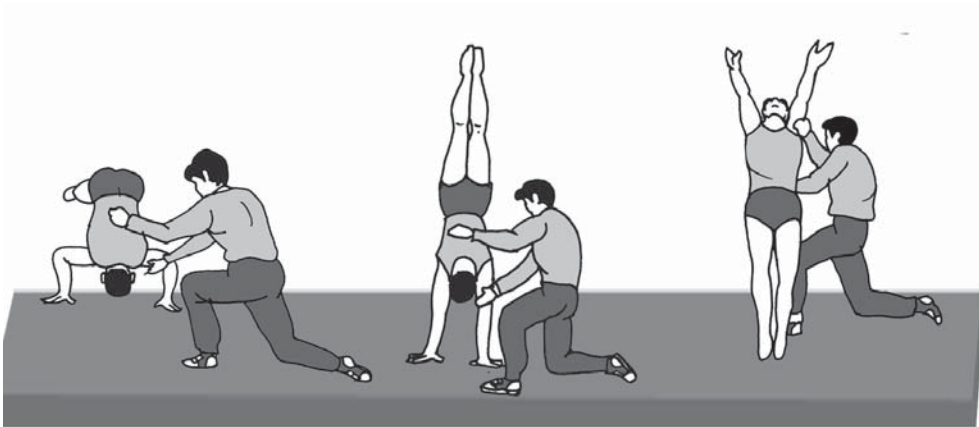
Adapun caranya adalah sebagai berikut.

Bertumpu pada kedua tangan dengan mencoba melewatkan kedua tungkai secara bergantian melewati bangku, bola atau gulungan matras.

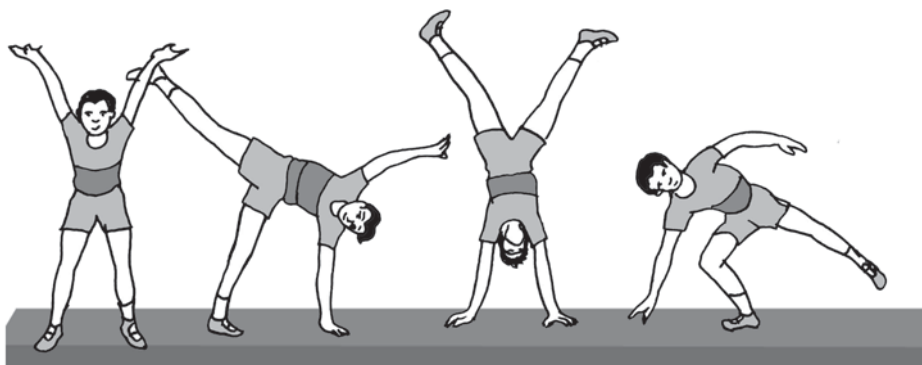
Gambar 3.2 *Latihan meroda dengan melewati rintangan benda*

2. Latihan Meroda dengan Bantuan Teman

Adapun caranya adalah sebagai berikut.

Teman berdiri di samping pesenam, pesenam meletakkan kedua tangannya ke lantai sambil mengangkat kaki satu per satu ke atas. Ketika telah berada di posisi hand stand dengan kedua tungkai dibuka, penolong memegangi pinggang pesenam dan membantunya sampai pesenam berdiri tegak kembali.

Gambar 3.3 *Latihan meroda dengan bantuan teman*

Setelah beberapa kali melakukan latihan dengan memilih salah satu bentuk latihan di atas yang sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah, maka lakukan gerakan meroda tanpa bantuan teman atau alat yang lain. Caranya:

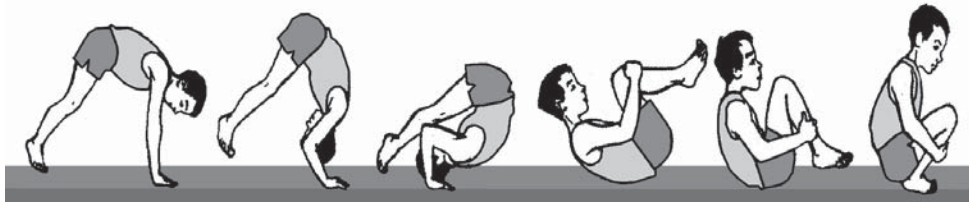
1. Sikap awal berdiri tegak dengan dua lengan diangkat lurus.
2. Untuk meroda ke kiri, angkatlah kaki kiri ke depan sambil mencondongkan tubuh ke depan.
3. Tempatkan kaki kiri ke lantai kira-kira sejangkauan kaki dan segaris dengan kaki belakang.
4. Dorongan kaki kiri menjadi pengungkit, kemudian angkat kaki kanan ke atas dan segera letakkan tangan kiri disusul dengan tangan kanan untuk berdiri dengan kedua tangan dalam keadaan kedua kaki terbuka lebar.
5. Untuk kembali ke posisi berdiri, turunkan kaki kanan bersamaan dengan mengangkat lengan kiri secara berurutan, kemudian kaki mendarat dan tangan kanan lepas dari lantai untuk tiba pada posisi berdiri dengan kaki terbuka lebar.
6. Untuk gerakan meroda ke arah kanan tinggal pelaksanaannya dilakukan dengan arah kebalikannya.

Gambar 3.4 *Teknik gerakan meroda*

B. Teknik Gerakan Lenting Tengkuk (*Neck Spring*)

Gerakan lenting tengkuk ini memerlukan unsur *power* tungkai untuk melecutkan tungkai dan kelentukan togok bagian belakang dengan baik. Sebelum melakukan gerakan *neck spring* terlebih dahulu harus menguasai gerakan kayang dengan baik. Agar dapat berhasil dalam melakukan gerakan *neck spring* perlu dilakukan latihan-latihan antara lain:

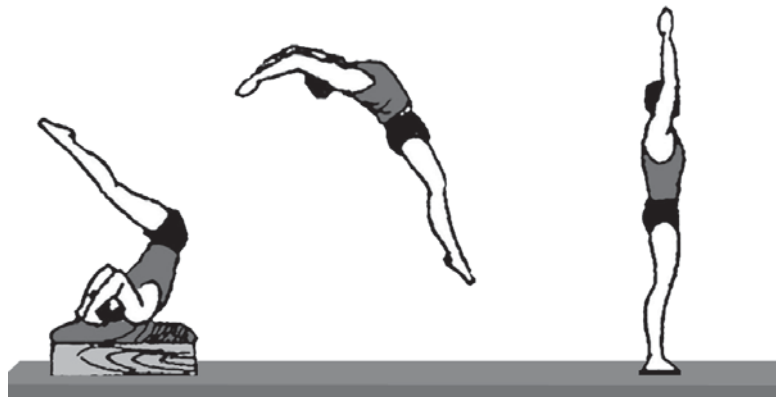
1. Latihan Perorangan

Adapun caranya adalah sebagai berikut.

a. Tidur telentang, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua telapak tangan pada matras di samping telinga, sikut dilipat.
b. Angkat kedua kaki lurus ke atas belakang sampai pinggul dan pinggang terangkat.
c. Kemudian lemparkan kedua kaki ke atas ke depan, bersamaan dengan pinggul dan pinggang dilecutkan ke atas ke depan serta kedua tangan tolakkan sekuat-kuatnya pada matras.

Gambar 3.5 *Latihan lenting tengkuk perorangan*

2. Latihan dari Tempat yang Tinggi ke Tempat yang Rendah

Adapun caranya adalah sebagai berikut.

a. Siapkan peti lompat, ambil dua trap saja.
b. Naik di atas peti lompat sambil melakukan awalan gerakan *neck spring*, dengan meletakkan dua telapak tangan dan tengkuk di atas peti.
c. Lentingkan badan ke depan dan mendarat ke lantai dengan dua kaki bersama-sama.

Gambar 3.6 *Latihan lenting tengkuk dari tempat tinggi ke tempat rendah*

Setelah melakukan beberapa kali latihan dan timbul kepercayaan diri maka lakukan gerakan *neck spring* yang sesungguhnya tanpa bantuan alat atau teman, dengan gerakan yang benar. Adapun gerakan-gerakannya adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal tengkurap dengan kedua kaki rapat, kedua tangan diletakkan di samping telinga, tengkuk ditempelkan ke lantai sebagai tumpuan.
2. Secara pelan-pelan dorong kaki ke depan sehingga pantat naik, sampai dengan punggung menyentuh lantai.
3. Ketika badan akan mengguling ke depan setelah kurang lebih 2/3 badan mengguling ke depan lecutkan kedua kaki dan kedua tangan mendorong hingga ke posisi berdiri, kepala pasif.

Gambar 3.7 *Teknik gerakan lenting tengkuk*

Latihan

1. Apakah pengertian dari senam lantai?
2. Sebutkan macam-macam senam ketangkasan tanpa menggunakan alat! (minimal 5)

Tugas

1. Coba praktikkan latihan meroda dengan bantuan!
2. Coba praktikkan rangkaian gerakan lenting tengkuk/ lenting kepala!

Tahukah Kamu?

Manfaat Khusus Dari Roll Depan/Guling Depan

Manfaat dari melakukan gerakan senam khususnya pada senam ketangkasan dengan cara berjungkir balik, seperti gerakan roll dan melenting adalah sebagai berikut:

1. *Guling depan mengembangkan koordinasi dan kepekaan terhadap waktu.*
2. *Guling depan meningkatkan ketangkasan dan kelenturan tubuh.*
3. *Menambah kekuatan otot kaki, karena berlari merupakan hal yang mutlak perlu.*
4. *Dengan mempelajari gerakan guling depan yang lebih sulit, maka semangat dan keberanian akan berkembang.*
5. *Meningkatkan kemampuan mengendalikan tubuh.*

Rangkuman

1. Senam lantai adalah suatu gerakan senam yang dilakukan di lantai dengan bantuan alat matras.
2. Bentuk-bentuk latihan meroda antara lain: latihan meroda dengan melewati rintangan benda dan latihan meroda dengan bantuan teman.
3. Latihan meroda dengan cara melewati rintangan benda adalah sebagai berikut: bertumpu pada kedua tangan dengan mencoba melewatkan

kedua tungkai secara bergantian melewati bangku, bola atau gulungan matras.

4. Beberapa bentuk latihan lenting tengkuk dan lenting kepala adalah sebagai berikut.
   a. Dengan bantuan teman naik ke posisi handstand.
   b. Melenting berdiri dari posisi duduk bersandar.
   c. Dengan bantuan dua orang teman melakukan latihan lentingan sendiri.
   d. Dari posisi yang lebih tinggi mendarat di tempat yang lebih rendah.

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Kata gymnastic berasal dari negara Yunani yang berarti ....
   a. indah
   b. tangkas
   c. telanjang
   d. telentang
2. Senam lantai (*floor exercise*) termasuk dalam golongan senam ....
   a. artistik
   b. ritmik
   c. discorobik
   d. akrobatik
3. Induk organisasi senam tingkat internasional adalah ....
   a. FIG
   b. FIBA
   c. GIV
   d. PERSANI
4. Orang Yunani Kuno melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut ....
   a. gymnos
   b. gymnastic
   c. gymnasium
   d. gym
5. Bentuk latihan untuk menguasai gerakan handstand adalah ....
   a. latihan dari tempat yang tinggi ke tempat yang rendah
   b. latihan dari yang rendah ke tempat yang tinggi

c. latihan dengan melewati rintangan yang lebar
d. latihan dengan merapatkan badan ke dinding

6. Bentuk latihan *neck spring* yang paling sederhana dilakukan seseorang tanpa menggunakan alat dan penolong adalah ....
   a. melakukannya dengan metode merapatkan badan ke dinding
   b. latihan dari tempat yang tinggi ke tempat yang rendah
   c. latihan dengan gulungan matras
   d. latihan perorangan dari sikap duduk, berguling ke belakang, kemudian baru melentingkan badan ke depan

7. Istilah lain untuk gerakan lenting tengkuk adalah ....
   a. radslag
   b. handstand
   c. neck spring
   d. roll depan

8. Gerakan senam yang harus dikuasai oleh pesenam sebelum melakukan radslag adalah ....
   a. handstand
   b. kop roll
   c. kayang
   d. neck spring

9. *Floor exercise*, disebut juga dengan senam bebas karena ....
   a. bebas dilakukan di mana saja
   b. bebas dilakukan tanpa menggunakan alat-alat khusus
   c. bebas dilakukan di segala usia
   d. bebas dilakukan kapan saja

10. Gerakan meroda disebut juga ....
    a. cartwhell vault
    b. squat vault
    c. jump board
    d. handspring

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang kalian ketahui tentang pengertian dari senam?
2. Apa yang kalian ketahui tentang senam ketangkasan?
3. Bagaimana cara penggunaan papan loncat dalam senam ketangkasan dengan alat?
4. Jelaskan perbedaan antara senam irama dengan senam lantai!
5. Apa yang kalian ketahui tentang senam lantai?

Kompetensi

4

Aktivitas Senam Ritmik

Kata Kunci:

- Aktivitas ritmik
- Senam ritmik
- Pegangan simpai
- Memutar simpai
- Mengayun simpai

Sumber: *www.detiksport.com/8 Februari 2009*

Gambar 4.1 *Aktivitas senam ritmik*

Tahukah kalian senam ritmik? Senam ritmik (*sportive rhytmic gymnastic*), yaitu senam yang diiringi dengan irama atau ritmik baik dilakukan dengan menggunakan alat seperti: tongkat/gada, pita/tali, simpai, bola, topi, dan lain-lain atau dapat pula dilakukan tanpa menggunakan alat. Senam ritmik dengan menggunakan alat bola, simpai, dan gada dapat memperjelas bentuk pergerakan yang benar, terutama gerakan mengayun,

memutar dan melemparkan. Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian melakukan gerakan mengayun dan memutar dalam senam ritmik menggunakan salah satu alat yaitu simpai.

Sebelum kalian mengetahui teknik dasar dalam senam irama, terlebih dahulu pelajarilah alat dalam senam irama yaitu simpai.

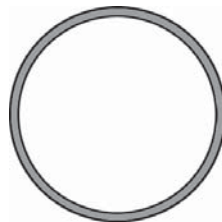
A. Simpai

Ukuran dan jenis-jenis pegangan pada simpai sebagai berikut.

1. Ukuran simpai

a. Diameter simpai untuk dewasa 60 cm - 90 cm dan untuk anak-anak 60 cm - 75 cm.

b. Berat simpai 300 gram.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 4.2 *Simpai*

2. Jenis-jenis pegangan simpai

a. Pegangan biasa, yaitu pegangan dengan cara simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah. Perhatikan gambar di bawah ini!

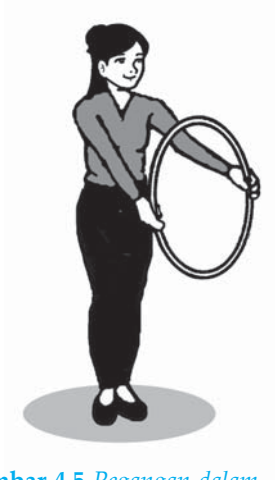
Gambar 4.3 *Pegangan biasa*

b. Pegangan berlawanan, yaitu pegangan dengan cara simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.

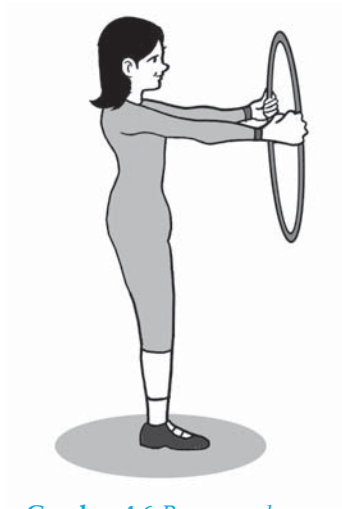
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar: 4.4 *Pegangan berlawanan*

c. Pegangan dalam, yaitu pegangan dengan cara simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap keluar dan jari-jari ke atas.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 4.5 *Pegangan dalam*

d. Pegangan luar, yaitu pegangan dengan cara simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke arah bawah dan ibu jari ke atas.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 4.6 *Pegangan luar*

e. Pegangan campuran, yaitu pegangan dengan cara simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan berlawanan.
   Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 4.7 *Pegangan campuran*

B. Bentuk Latihan Memutar dan Mengayun dengan Menggunakan Simpai

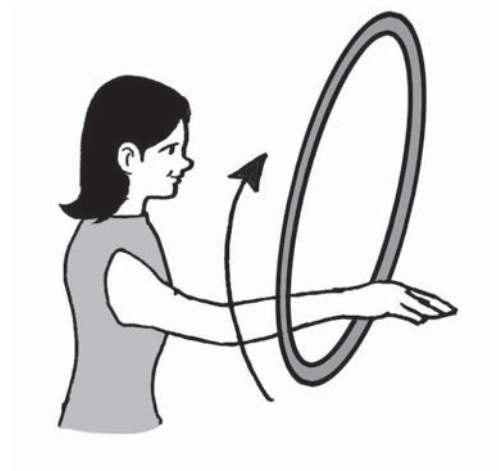
Gerakan-gerakan yang dibentuk untuk senam ritmik dengan menggunakan alat simpai bervariasi sesuai dengan kreativitas pesenam. Gerakan tersebut harus sesuai dengan ritme atau hitungan irama misalnya dengan birama 2/4, 3/4, atau 4/4. Senam ritmik dengan simpai paling cocok

menggunakan alunan musik irama Walzt dan Mazurka. Bentuk-bentuk latihan koordinasi gerakan senam ritmik dengan menggunakan alat simpai antara lain:

1. Bentuk Latihan Memutar Simpai

Bentuk latihan memutar simpai ke berbagai arah ada beberapa cara, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Memutar dengan Gulungan Pergelangan Tangan (Wrist Roll)

Caranya: letakkan simpai pada salah satu pergelangan tangan. Keseluruhan lengan tangan kaku, kemudian gerakan simpai dengan cara diputar ke arah dalam dengan bantuan bahu. Jangan sampai posisi simpai pada waktu diputar pindah dari pergelangan tangan itu.
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 4.8 *Gerakan wrist roll*

b. Memutar dengan Gulungan Pergelangan Kaki (Ankle Roll)

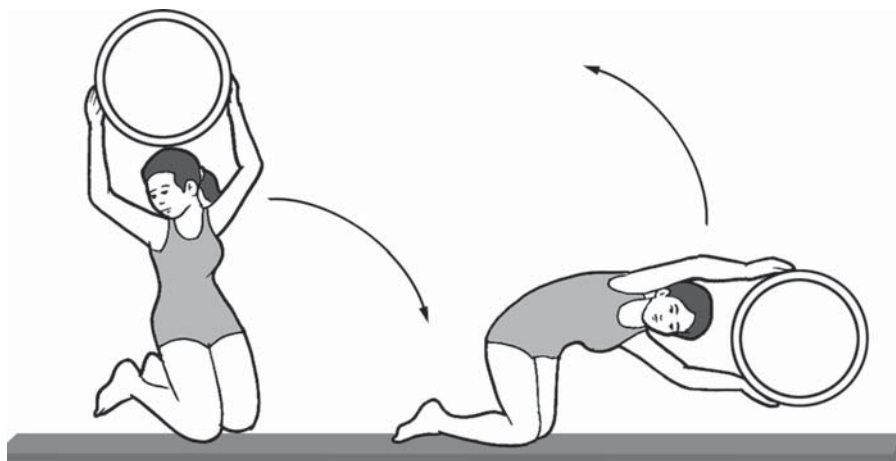
Caranya: sama seperti di atas yaitu letakkan simpai pada salah satu pergelangan kaki. Keseluruhan kaki kaku, kemudian gerakan simpai dengan cara diputar ke arah dalam dengan bantuan pangkal paha. Jangan sampai posisi simpai pada waktu diputar pindah dari pergelangan kaki itu.
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 4.9 *Gerakan ankle roll*

2. Bentuk Latihan Mengayun Simpai

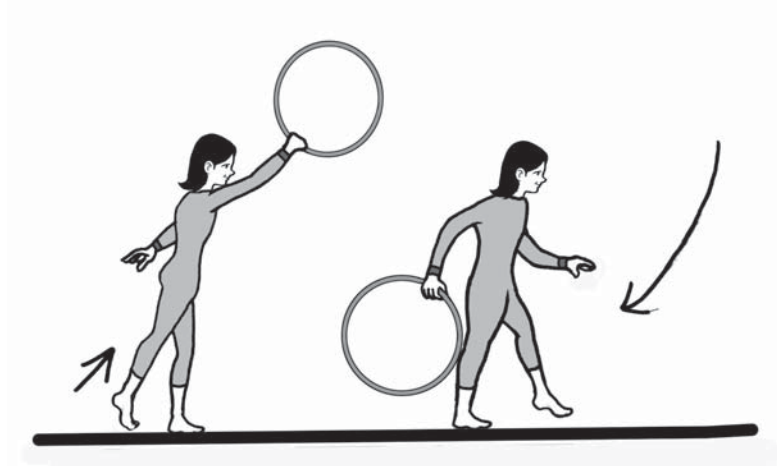
Bentuk latihan mengayun simpai ke berbagai arah ada beberapa cara, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Mengayun ke Samping Kanan dan ke Samping Kiri (Sidebend)

Caranya: berlututlah dilantai dengan memegang simpai di atas kepala. Kemudian menekuk badan ke samping kanan hingga simpai menyentuh lantai, dilanjutkan kebalikan ke samping kiri.
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 4.10 *Gerakan pirouette*

b. *Mengayun ke Depan dan ke Belakang (Swinging Forwards and Rear)*

Caranya: simpai dipegang dengan tangan kanan dan posisi simpai berdiri vertikal, lengan lurus dan kaku, kemudian ayunlah simpai ke belakang dan dilanjutkan ke depan.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 4.11 *Gerakan swinging forwards and rear*

Latihan

1. Sebutkan macam-macam alat yang digunakan dalam senam irama dengan alat!
2. Sebutkan macam-macam pegangan simpai dalam senam ritmik atau senam irama!

Tugas

1. Pilihlah salah satu jenis senam yang popular di masyarakat, yang termasuk golongan senam ritmik, lakukanlah gerakan tersebut bersama teman kelompok kalian!
2. Lakukanlah gerakan senam ritmik dengan simpai dan buatlah variasi gerakan yang kalian bisa!

Tahukah Kamu?

Senam irama atau yang biasa disebut juga dengan senam ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya seperti irama tepukan, ketukan, tamborin, nyanyian, musik dan sebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan, menciptakan variasi gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam irama.

Dapat juga dikatakan bahwa yang menjadi prinsip dasar dari gerakan-gerakan senam irama itu adalah: adanya kelentukan tubuh di dalam melakukan gerakan dan kesinambungan antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya sesuai dengan irama, sehingga merupakan rangkaian urutan gerak yang terpadu antara gerakan dan irama yang dilakukan dengan luwes dan lancar. Jadi tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas) dan kontinuitas gerakan (rangkaian gerakan yang tidak terputus)

.

Rangkuman

1. Senam ritmik (*sportive rhytmic gymnastic*), yaitu senam yang diiringi dengan irama atau ritmik baik dilakukan dengan menggunakan alat seperti: tongkat/gada, pita/tali, simpai, bola, topi dan lain-lain atau dapat pula dilakukan tanpa menggunakan alat.
2. Senam ritmik dengan menggunakan alat bola, simpai dan gada dapat memperjelas bentuk pergerakan yang benar, terutama gerakan mengayun, memutar, dan melemparkan.
3. Diameter simpai untuk dewasa 60 cm - 90 cm dan untuk anak-anak 60 cm - 75 cm.
4. Berat simpai 300 gram.
5. Jenis-jenis pegangan simpai:
   a. Pegangan biasa
   b. Pegangan berlawanan
   c. Pegangan dalam
   d. Pegangan luar
   e. Pegangan campuran

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Latihan gerak untuk mempersiapkan tubuh secara baik agar terhindar dari cedera disebut latihan ....
   a. pendinginan　　c. pemanasan
   b. inti　　d. penenangan
2. Gerakan senam atau latihan bebas yang dilakukan dengan iringan musik disebut ....
   a. senam ritmik　　c. senam lantai
   b. senam artistik　　d. senam akrobatik
3. Di bawah ini yang **bukan** termasuk jenis alat untuk senam ritmik adalah ....
   a. gada　　c. matras
   b. pita　　d. simpai
4. Irama musik yang biasa digunakan untuk senam ritmik dengan alat simpai adalah ....
   a. Mazurka　　c. Dangdut
   b. Rege　　d. Pop
5. Hitungan 1: ayun lengan ke belakang.
   Hitungan 2: ayun kembali ke depan.
   Hitungan 3&4: putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.
   Hitungan 5, 6, 7, 8: latihan sama dengan arah kebalikan. Ingat lutut selalu mengeper, disebut....
   a. gerakan ayun kaki　　c. gerakan langkah kuda
   b. gerakan ayun lengan　　d. gerakan langkah biasa
6. Di bawah ini yang **bukan** termasuk aktivitas ritmik tanpa alat yang biasa dilakukan adalah ....
   a. senam poco-poco　　c. SKJ
   b. tarian salsa　　d. senam lantai

7. Ukuran diameter simpai untuk anak-anak adalah ....
   a. 50 - 65 cm
   b. 50 - 70 cm
   c. 60 - 70 cm
   d. 60 - 75 cm
8. Gerakan mengayun simpai dengan arah memutar disebut ....
   a. ankle roll
   b. swinging forwards and rear balance exercise
   c. wrist roll
   d. pirouette
9. Letakkan simpai pada salah satu pergelangan tangan. Keseluruhan lengan tangan kaku, kemudian gerakan simpai dengan cara diputar ke arah dalam dengan bantuan bahu. Jangan sampai posisi simpai pada waktu diputar pindah dari pergelangan tangan itu, adalah jenis latihan ....
   a. abdominal exercise
   b. swinging forwards and rear balance exercise
   c. wrist roll
   d. pirouette
10. Simpai dipegang dengan tangan kanan dan posisi simpai berdiri vertikal, lengan lurus dan kaku, kemudian ayunlah simpai ke belakang dan dilanjutkan ke depan, adalah jenis latihan ....
    a. abdominal exercise
    b. swinging forwards and rear
    c. wrist roll
    d. pirouette

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan yang dimaksud senam ritmik!
2. Sebutkan golongan senam yang termasuk aktivitas ritmik!
3. Sebutkan alat-alat yang dipergunakan untuk senam ritmik!
4. Sebutkan 3 prinsip utama yang dibutuhkan dalam senam irama!
5. Sebutkan bentuk-bentuk latihan yang dilakukan untuk senam ritmik dengan menggunakan alat simpai!

Kompetensi

5

Aktivitas Air (Renang)

Kata Kunci:

- Aktivitas air
- Renang gaya bebas
- Gerakan kaki
- Gerakan lengan
- Pernapasan

Sumber: *www. flickr.com*

Gambar 5.1 *Perenang dengan gaya bebas*

Perhatikan gambar di atas! Gambar tersebut adalah orang yang sedang melakukan latihan renang gaya bebas. salah satu teknik dasar dalam olahraga renang adalah pernapasan. Latihan dapat dilakukan di tepi kolam dengan berpegangan pada dinding kolam.

Adapun teknik dasar lainnya adalah gerakan kaki dan lengan. Agar kalian dapat melakukan renang gaya bebas, maka pelajarilah materi dalam bab ini.

Olahraga renang di Indonesia telah ada sejak tahun 1904, namun pada waktu itu hanya dikenal oleh orang-orang kulit putih (bangsa Belanda) dan orang-orang berada saja. Oleh sebab itu olahraga renang pada waktu itu tidak banyak diketahui oleh masyarakat kita, lebih-lebih lagi mengenai bagaimana cara melakukan renang yang baik dan benar.

Kolam renang yang pertama kali didirikan di Indonesia adalah di Cihampelas Bandung tahun 1904. Pada tahun 1917 di Indonesia didirikan perserikatan dengan nama: Bandoengse Zwembond dan pada tahun 1951 didirikan Persatuan Berenang Seluruh Indonesia, dengan nama singkatan PBSI. Nama PBSI pada tahun 1956 diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) dan singkatan nama ini digunakan sampai sekarang. Maksud dari penggantian nama singkatan olahraga renang ini yaitu agar tidak sama dengan nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI).

Sumber: *Muhammad Murni, 2000*

A. Renang Gaya Bebas

Dalam olahraga renang terdapat empat gaya, yaitu:
1. Gaya dada (katak)
2. Gaya bebas (*crawl*)
3. Gaya punggung (*back crawl*)
4. Gaya kupu-kupu

Pembahasan materi berikut ini khusus membahas tentang renang gaya bebas. Renang gaya bebas ini disebut juga dengan gaya *crawl* atau bisa juga disebut dengan gaya rimau. Mengapa gaya bebas itu penting? Gaya bebas merupakan esensi dari renang. Gaya ini akan memungkinkan kalian bergerak di dalam air lebih cepat daripada gaya lain, serta memungkinkan kalian untuk melihat ke depan. Jenis ayunan tangan yang digunakan dalam gaya bebas ini tidak akan menghemat tenaga kalian, sehingga untuk keperluan penyelamatan.

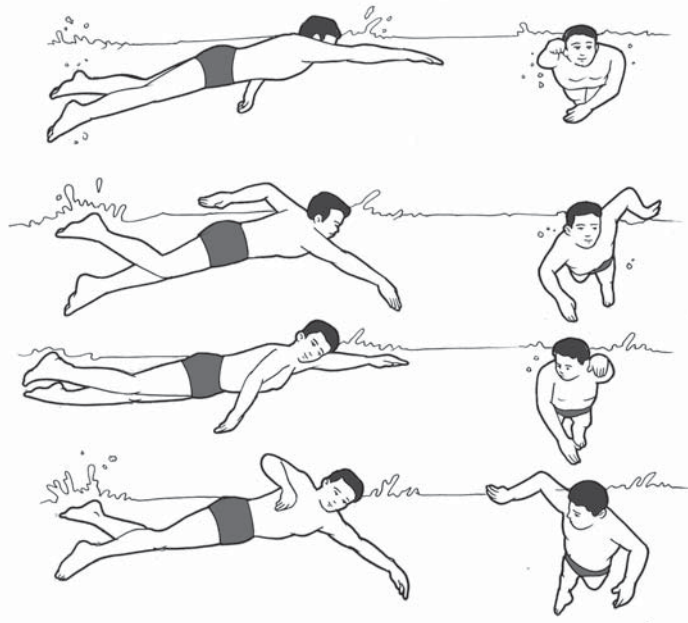
B. Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas

Teknik dasar gerakan renang gaya bebas yang akan kita pelajari yaitu:
1. Teknik ayunan tangan ke atas
2. Teknik ayunan kaki
3. Teknik pernapasan

1. Teknik Ayunan Tangan ke Atas

Cara melakukan ayunan tangan ke atas adalah sebagai berikut.

a. Ambil napas. Telapak tangan dari tangan yang di belakang menghadap ke atas.
b. Angkat sikut, biarkan telapak tangan ikut bergerak juga.
c. Sikut kalian harus dalam keadaan ditekuk 90 derajat sewaktu telapak tangan bergerak melewati wajah kalian.
d. Jangkauan tangan ke depan melewati atas tabung imajinasi.
e. Ujung jari harus menyentuh air lebih dulu daripada sikut.
f. Putar wajah ke arah bawah, luruskan tubuh, meluncur, kedua tangan terjulur ke depan.
g. Kayuh, masuk ke posisi meluncur-miring pada sisi tubuh yang sebelah, wajah tetap menghadap ke bawah dan hembuskan napas.
h. Lakukan gerakan yang sama dengan tangan yang sebelah.

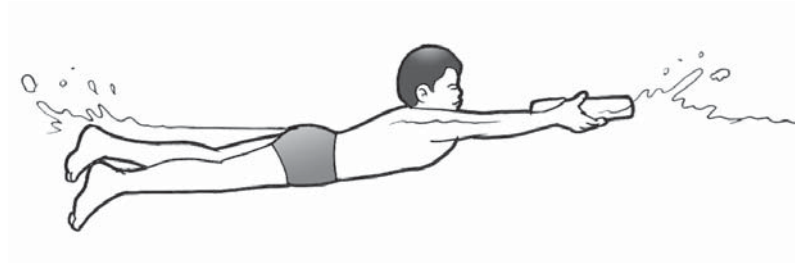
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 5.2 *Rangkaian teknik ayunan lengan ke atas*

2. Teknik Ayunan Kaki

Cara melakukan teknik ayunan kaki adalah sebagai berikut.

a. Kedua kaki digerakkan naik turun secara bergantian ke atas dan ke bawah, gerakan kaki dimulai dari pangkal paha (sumbu gerakan).

b. Perlu diperhatikan, bahwa pada waktu menggerakkan kaki naik turun (antara kaki kanan dan kiri) keadaan kaki harus lurus tetapi tidak kaku dan gerakan kaki tersebut harus dapat mengibaskan air sebanyak-banyaknya atau sepenuhnya.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *David Haller, 2007.*

Gambar 5.3 *Teknik ayunan kaki*

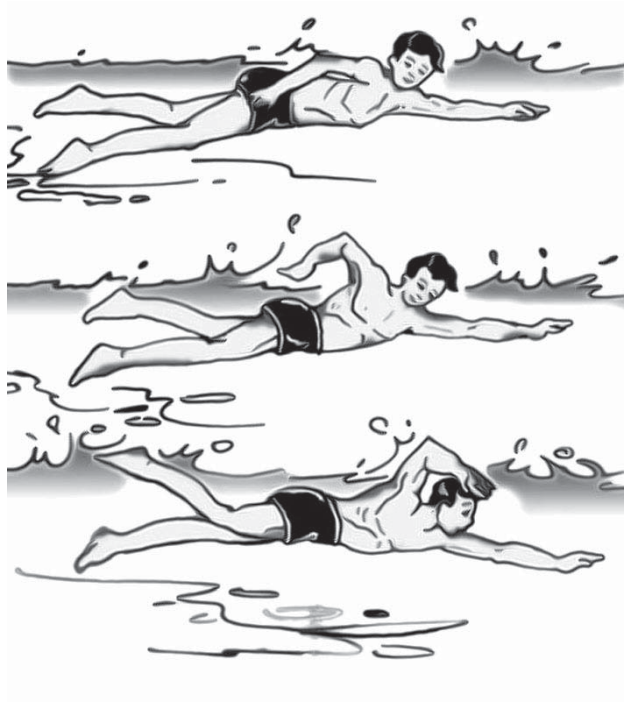
3. Teknik Pernapasan

Pengambilan napas pada renang gaya bebas, tergantung dari kebiasaan dan keenakan dari perenang itu sendiri. Artinya dapat melakukan pengambilan napas dengan memunculkan mulut ke atas permukaan air ke sebelah kiri atau ke sebelah kanan. Yang perlu diperhatikan, pada waktu kalian menarik tangan ke bawah air (tangan kanan atau tangan kiri) munculkan mulut ke atas permukaan air untuk mengambil napas atau udara, dan pada waktu tangan tersebut diluruskan kembali ke depan muka dimasukkan atau dihadapkan lagi ke bawah air untuk mengeluarkan napas.

Pengambilan napas yang baik dan biasa dilakukan para perenang adalah ke satu arah, artinya ke sebelah kanan saja atau ke sebelah kiri saja. Jarang dilakukan mengambil napas ke sebelah kiri dan ke sebelah kanan.

Cara melakukan pernapasan renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

a. Tangan bukan sisi pernapasan memasuki air, kemudian mulai mengayuh dengan tangan sisi pernapasan.
b. Ambil napas pada bagian pertengahan terakhir dari gerakan tangan sisi pernapasan, sikut terangkat.
c. Raih ke depan melampaui atas tabung imajinasi, sikut terangkat.
d. Tangan memasuki air, mulai mengayuh dengan tangan bukan sisi pernapasan.
e. Teruskan secara teratur.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: David Haller, 2007

Gambar 5.4 *Teknik pernapasan renang tingkat pemula*

Latihan

1. Apakah kepanjangan dari PRSI?
2. Sebutkan macam olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
3. Sebutkan 4 gaya yang sering digunakan dalam perlombaan renang!

Tugas

1. Coba praktikkan ayunan tangan ke atas renang gaya bebas!
2. Coba praktikkan ayunan lengan ke atas renang gaya bebas!
3. Coba praktikkan pernapasan renang gaya bebas!

Tahukah Kamu?

Manfaat Olahraga Renang

Ditinjau dari manfaatnya, renang merupakan bentuk keterampilan untuk bela diri, rekreasi, kesehatan, dan juga prestasi.
Manfaat olahraga renang dilihat dari beberapa segi, yaitu sebagai berikut.

1. *Sebagai bentuk keterampilan bela diri.*
   Dilihat dari segi keterampilan bela diri dengan menguasai renang, berarti telah mempersiapkan diri dari kemungkinan berbagai bahaya tenggelam.
2. *Sebagai bentuk rekreasi.*
   Dilihat dari segi rekreasi, bahwa setiap tempat rekreasi yang memenuhi syarat tidak bisa terlepas dari keberadaan sarana kolam renang ataupun pantai yang menarik untuk dikunjungi.
3. *Sebagai bentuk kesehatan.*
   Apabila dilihat dari segi kesehatan, renang adalah aktivitas olahraga yang mampu melibatkan seluruh bagian tubuh untuk tetap bergerak dan dari sisi kedokteran, olahraga ini merupakan terapi terbaik untuk penyembuhan penyakit pernapasan asma.
4. *Sebagai bentuk olahraga prestasi*
   Dan bila dilihat dari sisi olahraga prestasi, renang merupakan salah satu cabang olahraga pokok dan wajib diselenggarakan pada setiap perlombaan seperti Pekan Olahraga Nasional, SEA Games, Asian Games, Olimpiade dan bahkan Pesta Olahraga Mahasiswa Dunia atau World University Games.

Rangkuman

1. Aktivitas akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan semuanya berhubungan dengan air. Contohnya olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arum jeram, dan sebagainya.
2. Induk organisasi renang Indonesia adalah PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) dan singkatan nama ini digunakan sampai sekarang.
3. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya, yaitu:
   a. Gaya dada
   b. Gaya bebas
   c. Gaya punggung
   d. Gaya kupu-kupu

5. Nomor-nomor renang gaya bebas yang diperlombakan adalah:
   a. Untuk putra: 100 m, 200 m, 400 m, 1500 m
   b. Untuk putri: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m
6. Renang gaya bebas ini disebut juga dengan gaya *crawl* atau bisa juga disebut dengan gaya rimau. Teknik dasar gerakan renang gaya bebas yang akan kita pelajari yaitu:
   a. Teknik ayunan lengan
   b. Teknik ayunan kaki
   c. Teknik pernapasan

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Tahap pertama dari keberhasilan dalam air adalah dengan berlatih ....
   a. pernapasan
   b. polo air
   c. renang
   d. tenaga dalam
2. Induk organisasi renang tingkat nasional adalah ... .
   a. PSSI
   b. PBSI
   c. PERBASI
   d. PRSI
3. Berikut ini yang **tidak** termasuk teknik gerakan renang gaya bebas adalah ... .
   a. ayunan kaki
   b. ayunan lengan
   c. pengambilan napas
   d. gerakan terjun
4. Di bawah ini yang **bukan** merupakan manfaat dari berlatih renang adalah ....
   a. memberikan kesenangan
   b. bergengsi
   c. kemampuan menyelamatkan jiwa
   d. relaksasi

5. Di bawah ini yang **bukan** termasuk dalam olahraga akuatik adalah ….
   a. polo air
   b. berenang
   c. loncat indah
   d. gantole
6. Agar kita dapat berenang, maka keterampilan yang pertama kali kita latih adalah ….
   a. meluncur
   b. mengapung
   c. mengambil napas di dalam air
   d. mengayun kedua lengan
7. Teknik ayunan kaki yang digunakan dalam gaya bebas, sumbu gerakannya terdapat pada ....
   a. pangkal kaki
   b. pangkal paha
   c. ujung kaki
   d. ujung pinggang
8. Cara pengambilan napas yang baik dan biasa dilakukan para perenang gaya bebas adalah dengan ....
   a. satu arah
   b. dua arah
   c. bergantian arah
   d. tiga arah
9. Waktu yang diperlukan oleh seorang penerjun dari permulaan sampai saat memasuki air adalah ... .
   a. 4 detik
   b. 5 detik
   c. 6 detik
   d. 7 detik
10. Di bawah ini yang **bukan** termasuk cara melakukan terjun dari samping kolam adalah ....
    a. terjun satu kaki
    b. terjun ke depan dari posisi berdiri
    c. terjun bantuan hula-hoop
    d. terjun dari posisi berlutut

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan teknik ayunan lengan pada renang gaya bebas!
2. Jelaskan teknik ayunan kaki pada renang gaya bebas!
3. Sebutkan 4 macam gaya dalam olahraga renang!
4. Sebutkan olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
5. Sebutkan manfaat dari olahraga renang!

Kompetensi

6 Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci:

- Seks bebas
- Pergaulan bebas
- Perilaku seksual

Sumber: *www.escoret.net.blog/10 juni 2009*

Gambar 7.1 *Perilaku seksual*

Perhatikan gambar di atas! Gambar tersebut adalah salah satu bentuk perilaku seksual. Bentuk perilaku seksual bermacam-macam, mulai dari bergandengan tangan antarlawan jenis, berpelukan, bermesraan, sampai berhubungan badan di luar nikah. Lingkungan dan pergaulan mempengaruhi perilaku dan jiwa seseorang. Apalagi di zaman modern sekarang ini, banyak siswa sekolah terlibat dalam pergaulan bebas. Pelajarilah baik-baik materi dalam bab ini, agar kalian dapat menolak ajakan seks bebas.

Modernisasi sering diartikan sejumlah siswa untuk menikmati kebebasan tanpa batas. Ditambah lagi minimnya pengawasan orang tua di rumah terhadap siswa saat ini membuat mereka terjerumus dalam pergaulan bebas dan narkoba. Buktinya, mereka sering kepergok membawa pasangannya check in di hotel, bungalo, dan villa serta banyak beredarnya foto-foto pornografi yang disebarkan lewat telepon genggam (hp), yang kebanyakan pelakunya adalah dari anak-anak sekolah. Bahkan ada yang sering mangkal di sejumlah diskotek.

Masa muda adalah masa rawan yang masih perlu sekali mendapat arahan dan bimbingan. Menginjak pada usia muda biasanya kalian masih labil yang mudah terpengaruh kepada orang lain. Lingkungan dan pergaulan sangat mempengaruhi jiwa kalian. Lingkungan yang baik dan mendukung serta pergaulan yang sehat akan mendidik kalian menjadi orang yang mempunyai dedikasi yang tinggi dan kemauan ya ng kuat untuk menahan hawa nafsunya dan mengarahkan potensinya ke hal-hal yang positif.

Pergaulan bebas sering dikonotasikan dengan sesuatu yang negatif seperti seks bebas, narkoba, kehidupan malam, dan sebagainya. Memang istilah ini diadaptasi dari budaya barat di mana orang barat untuk melakukan hal-hal di atas tanpa takut menyalahi norma-norma yang ada dalam masyarakat. Berbeda dengan budaya timur yang menganggap semua itu adalah hal yang tabu sehingga sering kali kita mendengar ungkapan-ungkapan "jauhi pergaulan bebas".

Faktor-faktor Penyebab Pergaulan Bebas

Faktor-faktor penyebab dari pergaulan bebas adalah sebagai berikut.

1. Kurangnya kontrol diri sehingga mudah terjerembab ke dalam dunia gelap tersebut.
2. Kurangnya kontrol dari keluarga dan masyarakat.
3. Ketidakpahaman, bahkan tidak mau tahu terhadap ajaran agama.
4. Pengaruh media massa yang terus mencekoki penonton/pembacanya dengan suguhan budaya yang tidak sesuai dengan ajaran agama dan budaya ketimuran.

A. Mengenal Bahaya Seks Bebas

Pada masa remaja, kalian pasti mempunyai rasa ingin tahu terhadap masalah seksual dalam pembentukan hubungan dengan lawan jenis. Informasi tentang masalah seksual sudah seharusnya mulai diberikan, agar kalian tidak mencari informasi dari orang lain atau dari sumber-sumber yang tidak jelas atau bahkan keliru sama sekali. Menurut pendapat *Handbook*

of Adolecent Psychology pemberian informasi masalah seksual menjadi penting terlebih lagi mengingat remaja berada dalam potensi seksual yang aktif, karena berkaitan dengan dorongan seksual yang dipengaruhi hormon dan sering tidak memiliki informasi yang cukup mengenai aktivitas seksual mereka sendiri. Tentu saja hal tersebut akan sangat berbahaya bagi perkembangan jiwa remaja bila ia tidak memiliki pengetahuan dan informasi yang tepat. Fakta menunjukkan bahwa sebagian besar kalian tidak mengetahui dampak dari perilaku seksual yang dilakukan dan seringkali sangat tidak siap untuk melakukan hubungan seksual terlebih lagi jika harus menanggung resiko dari hubungan seksual tersebut.

Sumber: *www. ayurai.wordpress.com/10 juni 20009*

Gambar 7.2 *Hamil di luar nikah menyebabkan ketegangan mental yang bersangkutan dapat berisiko kelainan pada janin yang dikandungnya*

Meningkatnya minat pada masalah seksual dan sedang berada dalam potensi seksual yang aktif, membuat kalian berusaha mencari berbagai informasi mengenai hal tersebut. Dari sumber informasi yang berhasil didapatkan, pada umumnya hanya sedikit yang mendapatkan seluk beluk seksual dari orang tuanya. Oleh karena itu, kalian kadang mencari atau mendapatkan dari berbagai sumber informasi yang mungkin dapat diperoleh, misalnya seperti di sekolah atau perguruan tinggi, membahas dengan teman-teman, buku-buku tentang seks, media massa atau internet.

Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Bentuk-bentuk tingkah laku ini dapat beraneka ragam, mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bermesraan dan berhubungan badan. Objek seksual dapat berupa orang, baik sejenis maupun lawan jenis, orang dalam khayalan atau diri sendiri. Sebagian tingkah laku ini memang tidak memiliki dampak, terutama bila tidak menimbulkan dampak fisik bagi orang yang

bersangkutan atau lingkungan sosial. Tetapi sebagian perilaku seksual (yang dilakukan sebelum waktunya) justru dapat memiliki dampak psikologis yang sangat serius, seperti rasa bersalah, depresi, marah, dan agresif.

Sementara akibat psikososial yang timbul akibat perilaku seksual antara lain adalah ketegangan mental dan kebingungan akan peran sosial yang tiba-tiba berubah, misalnya pada kasus hamil di luar nikah. Belum lagi tekanan dari masyarakat yang mencela dan menolak keadaan tersebut. Selain itu resiko yang lain adalah terganggunya kesehatan yang bersangkutan, resiko kelainan janin dan tingkat kematian bayi yang tinggi. Di samping itu tingkat putus sekolah remaja hamil juga sangat tinggi. Hal ini disebabkan rasa malu remaja dan penolakan sekolah menerima kenyataan adanya murid yang hamil di luar nikah. Masalah ekonomi juga akan membuat permasalahan ini menjadi semakin rumit dan kompleks.

B. Menolak Budaya Seks Bebas

Sumber: *www.geocities.com/10 juni 2009*

Gambar 7.3 *Kegiatan keagamaan adalah salah satu cara menghindari sek bebas di kalangan remaja*

Agar bentuk-bentuk kegiatan yang berhubungan dengan seks bebas seperti yang telah dicontohkan di atas dapat dihindari, maka kalian harus paham cara menghindari seks bebas terutama di kalangan remaja. Caranya sebagai berikut.

1. Beribadah mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah maupun di luar sekolah.

2. Memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat (seperti: berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi di lingkungan masyarakat atau sekolah).
3. Mencari teman yang baik dan bergaul dengan lingkungan (masyarakat) yang baik.
4. Menyibukkan diri dengan hal-hal yang berguna (seperti: membantu pekerjaan orang tua di rumah, ikut kursus keterampilan, dan lain-lain).

Cara untuk menolak ajakan perilaku seks bebas, antara lain:

1. Memiliki pengetahuan tentang penyebab dan akibat perilaku seks bebas sangat membantu kita menolak bujuk rayu.
2. Untuk menolak bujuk rayu harus dilakukan dengan halus dan sopan, tapi tegas.
3. Namun, apabila cara ini tidak bisa/tidak mempan kita punya untuk mengupayakan segala hal supaya tidak terbujuk (karena kita bertanggung jawab terhadap diri kita dan orang lain di sekitar kita).
4. Menolak bujuk rayu juga dapat menolong orang yang membujuk kita, untuk mengubah perilakunya. Jadi bukan hanya untuk kepentingan kita sendiri.

Latihan

1. Mengapa pendidikan seksual sudah mulai diberikan sejak usia remaja?
2. Apakah yang dimaksud perilaku seksual?
3. Apakah yang dimaksud pendidikan seksual?

Tugas

1. Buatlah kliping tentang kenakalan remaja yang di dalamnya mengandung unsur seks bebas remaja di masyarakat!
2. Simpulkanlah kliping yang kalian buat tadi dengan memberikan pendapat kalian tentang hal tersebut!

Tahukah Kamu?

Solusi Untuk Meminimalisasi dan Mengantisipasi Terjadinya Pergaulan Bebas

Agar pergaulan bebas ini tidak menimpa para remaja dan supaya remaja tidak terjerumus ke dalam hal-hal negatif, maka diperlukan suatu solusi untuk meminimalisasi dan mengantisipasi terhadap terjadinya pergaulan bebas. Solusi tersebut antara lain:

1. *Memperkuat kontrol diri dengan berpegang teguh pada ajaran agama.*
2. *Memperkuat kontrol dari keluarga dan lingkungan masyarakat.*
3. *Mengubah sistem pendidikan dari pendidikan yang hanya meningkatkan kemampuan kognitif ke pendidikan yang meningkatkan kecerdasan hati.*
4. *Ikut dalam kegiatan yang positif, seperti ikut klub olahraga, kursus-kursus, dan kegiatan keagamaan.*

Rangkuman

1. Modernisasi sering diartikan sejumlah siswa untuk menikmati kebebasan tanpa batas. Ditambah lagi minimnya pengawasan orang tua di rumah terhadap siswa saat ini membuat mereka terjerumus dalam pergaulan bebas dan narkoba. Buktinya, mereka sering terpergok membawa pasangannya check in di hotel, bungalo, dan villa. Bahkan ada yang sering mangkal di sejumlah diskotek.
2. Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Bentuk-bentuk tingkah laku ini dapat beraneka ragam, mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bermesraan, dan berhubungan badan. Objek seksual dapat berupa orang, baik sejenis maupun lawan jenis, orang dalam khayalan atau diri sendiri.
3. Dampak psikologis akibat pergaulan bebas seperti rasa bersalah, depresi, marah, dan agresif.
4. Dampak psikososial yang timbul akibat perilaku seksual antara lain adalah ketegangan mental dan kebingungan akan peran sosial yang tiba-tiba berubah, misalnya pada kasus remaja yang hamil di luar nikah, dan lain-lain.

5. Cara menghindari seks bebas terutama di kalangan remaja antara lain adalah:
   a. Beribadah mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah maupun di luar sekolah.
   b. Memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat (seperti: berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi di lingkungan masyarakat, atau sekolah).
   c. Mencari teman yang baik dan bergaul dengan lingkungan (masyarakat) yang baik.
   d. Menyibukkan diri dengan hal-hal yang berguna (seperti: membantu pekerjaan orang tua di rumah, ikut kursus keterampilan, dan lain-lain).

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Dampak yang dapat terjadi akibat pergaulan seks bebas adalah ....
   a. dampak psikologis
   b. dampak psikososial
   c. dampak psikologis dan psikososial
   d. dampak psikologis dan fisik
2. Segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, dinamakan ....
   a. pendidikan seksual
   b. perilaku seksual
   c. seks bebas
   d. menstruasi
3. Berikut ini yang **bukan** termasuk ke dalam kegiatan pergaulan bebas, yaitu ....
   a. berolahraga
   b. narkoba
   c. seks bebas
   d. kehidupan malam

4. Ketegangan mental, kebingungan akan peran sosial yang tiba-tiba berubah karena harus hamil di luar nikah, merupakan contoh perilaku sosial yang dapat menimbulkan dampak ....
   a. dampak psikologis
   b. dampak psikososial
   c. dampak fisik
   d. dampak psikologis dan psikososial
5. Dampak dari pergaulan bebas adalah, ***kecuali*** ....
   a. menarik diri dari pergaulan
   b. meningkatkan kesegaran jasmani
   c. perkawinan dini
   d. terjangkit penyakit kelamin
6. Di bawah ini merupakan faktor-faktor penyebab dari pergaulan bebas adalah, ***kecuali*** ....
   a. kurangnya kontrol diri
   b. kurangnya kontrol dari keluarga
   c. kurangnya pendidikan agama
   d. kurangnya berolahraga
7. Suatu kebiasaan buruk berupa manipulasi terhadap alat genital dalam rangka menyalurkan hasrat seksual untuk pemenuhan kenikmatan yang seringkali menimbulkan goncangan pribadi dan emosi, dinamakan ....
   a. masturbasi
   b. seks
   c. narkoba
   d. hasrat
8. Dampak psikologis yang sangat serius akibat melakukan seks bebas, ***kecuali*** ....
   a. rasa bersalah
   b. depresi
   c. marah
   d. percaya diri
9. Berikut ini yang **tidak** termasuk jenis penyakit kelamin, yaitu ....
   a. sifilis
   b. tuberculosa

c. gonore
d. ulcus molle

10. Penyakit menular seksual yang banyak berkembang di Indonesia yaitu ....
    a. sifilis
    b. gonore
    c. sifilis dan gonore
    d. semua salah

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan dampak psikologis dan psikososial dari seks bebas!
2. Sebutkan jenis-jenis penyakit kelamin!
3. Sebutkan bentuk-bentuk kegiatan yang dapat menghindari terjadinya seks bebas!
4. Mengapa dorongan atau hasrat untuk melakukan hubungan seksual selalu muncul khususnya menjelang pada usia remaja?
5. Apa isi dari *Handbook of Adolecent Psychology* mengenai pendidikan seksual?

Evaluasi Semester Gasal

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Induk organisasi sepak bola sedunia adalah ....
   a. FIFA c. FIG
   b. ITTA d. FINA
2. Permainan bola voli diciptakan oleh ....
   a. Thomas c. Gullick
   b. William G. Morgan d. J.J Dalcroze
3. Di bawah ini adalah teknik dasar dalam melempar bola basket, ***kecuali*** ....
   a. lemparan samping c. lemparan atas kepala
   b. lemparan luar d. lemparan pantul
4. Di bawah ini yang **bukan** termasuk teknik dasar dalam permainan softball, yaitu ....
   a. memukul bola c. lari antar base
   b. sliding d. throw in
5. Teknik memukul bola dalam permainan tenis meja disebut juga ....
   a. stroke c. servis
   b. stance d. penholder
6. Salah satu nomor lari jarak pendek adalah ….
   a. 400 m c. 5000 m
   b. 800 m d. 10.000 m
7. Berikut ini yang menjadi tujuan dari nomor lompat jauh adalah ....
   a. mencapai waktu secepatnya
   b. mencapai lompatan setinggi-tingginya
   c. mencapai lompatan sejauh-jauhnya
   d. pendaratan yang benar

8. Panjang bak lompat jauh adalah ….
   a. 8 meter
   b. 9 meter
   c. 10 meter
   d. 11 meter
9. Di bawah ini adalah teknik mendarat dalam lompat jauh, ***kecuali*** ... .
   a. kedua tangan diayun ke depan
   b. setelah mendarat segera kedua kaki ditekuk
   c. kedua kaki sejajar dan rapat mendarat bersama-sama
   d. kedua kaki agak terbuka dan mendarat bersama-sama
10. Tolak peluru gaya membelakangi arah tolakan disebut ....
    a. straddlle
    b. O'Brien
    c. orthodox
    d. tuck
11. Di bawah ini yang **bukan** merupakan unsur dari pencak silat adalah ....
    a. unsur keberanian
    b. unsur bela diri
    c. unsur seni
    d. unsur kerohanian
12. Berikut ini yang **tidak** termasuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu, yaitu ....
    a. pull up
    b. push up
    c. back lift
    d. gerobak dorong
13. Kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas/kerja yang dibebankan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga ia masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya, disebut ….
    a. kekuatan fisik
    b. ketahanan fisik
    c. kesehatan jasmani
    d. kebugaran jasmani
14. Menurut sejarahnya *gymnastic* berasal dari negara ....
    a. Latin
    b. Swedia
    c. Jepang
    d. Yunani
15. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama, ***kecuali*** ....
    a. kelincahan
    b. fleksibilitas
    c. irama
    d. kontinuitas gerakan
16. Di bawah ini adalah gaya dalam olahraga renang, ***kecuali*** ... .
    a. gaya bebas
    b. gaya dada
    c. gaya katak
    d. gaya roll

17. Istilah lain untuk renang gaya bebas adalah ....
    a. back crawl
    b. crawl
    c. katak
    d. roll

18. Hari olahraga nasional diperingati setiap tanggal ....
    a. 8 September
    b. 9 September
    c. 10 September
    d. 11 September

19. Berikut ini yang **bukan** termasuk ke dalam kegiatan pergaulan bebas, yaitu ....
    a. seks bebas
    b. narkoba
    c. berolahraga
    d. kehidupan malam

20. Berikut ini yang **tidak** termasuk jenis penyakit kelamin, yaitu ....
    a. sifilis
    b. tuberculosa
    c. gonore
    d. ulcus molle

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana terjadinya tendangan sudut (*corner kick*) dalam permainan sepak bola? Jelaskan!
2. Bilamana tim yang dinyatakan menang dalam pertandingan bola voli? Jelaskan!
3. Ada berapa teknik dasar dalam permainan bola basket? Sebutkan!
4. Sebutkan 3 cara teknik sliding dalam permainan softball!
5. Sebutkan teknik dasar dalam permainan tenis meja!
6. Sebutkan nomor-nomor dalam olahraga atletik!
7. Jelaskan pengertian dari kekuatan dan daya tahan! Berikan contoh latihannya!
8. Sebutkan macam-macam senam yang tergolong dalam senam irama!
9. Jelaskan sejarah renang gaya bebas!
10. Bagaimana cara menghindari diri dari pergaulan bebas?

Kompetensi

7

Olahraga dan Permainan II

Kata Kunci:

- Sepakbola	- Lembar lembing	- *Pivot*	- *Service*
- Bola voli	- Pencak silat	- Base	- *Chest pass*
- Bola basket	- *Dribbling*	- Bater	- *Bounce pass*
- *Softball*	- *Cathing*	- *Runner*	- *Follow through*
- Tenis meja	- *Passing*	- *Pitcher*	- *Stroke*
- Lompat jauh	- Prasarana	- *Catcher*	

Sumber: *www.detikspot.com*

Gambar 7.1 *Passing*

Pernahkan kalian bermain bola voli dengan teman kalian? Dalam permainan tersebut kalian melakukan servis, passing atas, passing bawah, dan smash. Ada variasi latihan teknik passing bawah bola voli. Caranya yaitu pemain 1 melemparkan bola ke pemain 2 yang duduk, kemudian pemain 2 berdiri untuk menerima bola dari pemain 1. Latihan tersebut dapat dilakukan setelah kalian menguasai teknik dasar passing bawah bola voli. Kuasailah variasi teknik tersebut agar semakin mahir bermain bola voli. Bola voli merupakan salah satu contoh olahraga dan permainan bola besar.

Setelah mempelajari materi ini diharapkan kalian dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam permainan bola besar dan bola kecil, atletik, serta bela diri pencak silat.

A. Permainan Bola Besar

Pada materi permainan bola besar berikut ini akan dibahas mengenai variasi dan kombinasi gerakan teknik dasar dalam bermain bola besar, seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket. Untuk lebih jelasnya, ikutilah materi berikut.

1. Sepak Bola

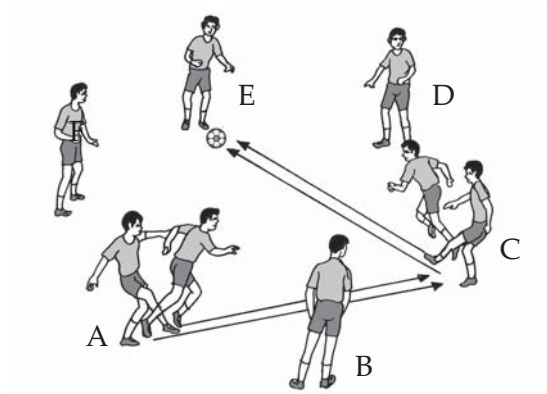
Untuk dapat bermain sepak bola, kalian harus menguasai gerakan teknik dasar bermain sepak bola seperti: mengoper bola (passing), menggiring bola, melempar bola, menyundul bola dan menangkap bola (khusus untuk penjaga gawang). Agar beberapa teknik dasar yang kalian kuasai dapat diterapkan di dalam permainan sepak bola, maka perlu adanya latihan yang mendukung penguasaan gerak dasar menuju ke keterampilan bermain secara sederhana.

Adapun beberapa bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar bermain sepak bola adalah sebagai berikut.

a. Pembelajaran Menendang, Menggiring dan Menerima Bola dengan 6 Orang Pemain

Cara melakukan:

1) Enam orang pemain A, B, C, D, E, dan F berdiri membentuk posisi lingkaran, mereka saling berhadap-hadapan ke pusat lingkaran dengan jarak masing-masing kurang lebih 8 meter.
2) A menendang bola ke arah C, setelah menendang bola A segera lari menggantikan tempat C.
3) C menerima bola kemudian menggiringnya dan bola ditendang ke arah E, C segera lari menggantikan tempat E.
4) E menerima bola, bola ditendang ke arah B, E segera lari menggantikan tempat B.
5) B menerima bola, bola ditendang ke arah D, B segera lari menggantikan tempat D.
6) Dan seterusnya D kepada F.

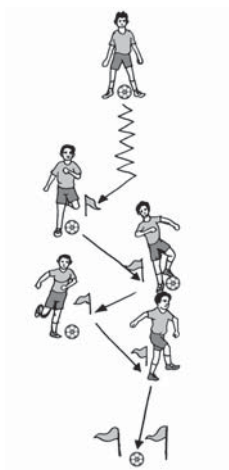
Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Soekatamsi, 2000*

Gambar 7.2 *Pembelajaran menendang, menggiring, dan menerima bola dengan 6 orang pemain*

b. *Pembelajaran Menggiring, Menendang, dan Memasukkan Bola ke Gawang*

Cara melakukan:

1) Bola digiring dengan lintasan zig-zag.
2) Setelah pada lintasan terakhir, masukkan bola ke gawang dengan cara menendangnya.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Marta Dinata, 2007.*

Gambar 7.3 *Pembelajaran menggiring, menendang, dan memasukkan bola ke gawang*

c. *Pembelajaran Menahan, Menyundul, dan Menggiring Bola di Tempat*

Cara melakukan:

1) Pertama-tama lambungkan bola ke atas dengan menggunakan tangan atau dicungkil dengan ujung kaki.
2) Kemudian pada posisi bola turun segera disundul dengan kepala secara perlahan.

3) Setelah bola disundul ± 3 kali dan pada saat bola turun segera ditahan dengan paha atau dada, lalu jatuhkan bola ke tanah.
4) Praktikkan pembelajaran ini di tempat dan dilanjutkan dengan menggiring bola.

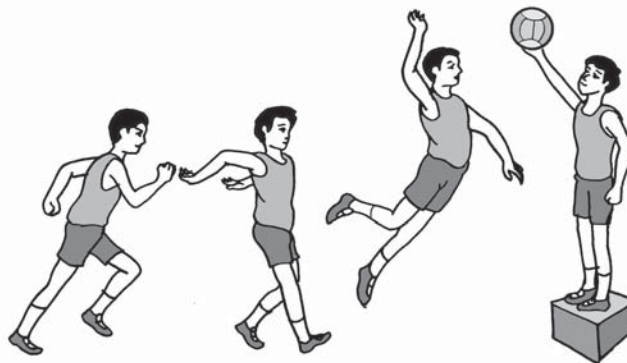
Perhatikan gambar di bawah ini!

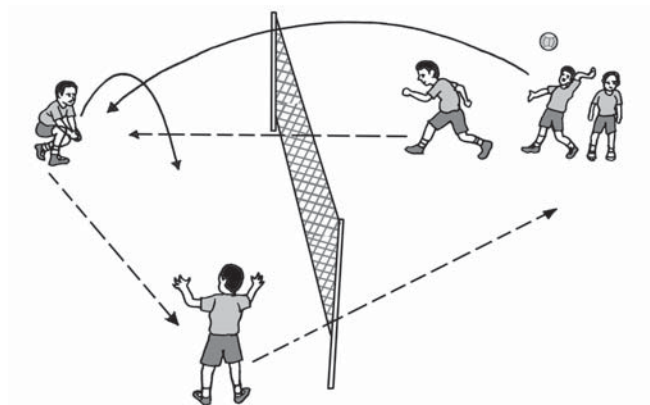
Gambar 7.4 *Pembelajaran menahan, menyundul, dan menggiring bola di tempat*

2. Bola Voli

Adapun bentuk-bentuk variasi dan kombinasi latihan bermain bola voli antara lain berupa:

a. *Pembelajaran Mengumpan dan Smash Bola Voli Tanpa Melewati Net*

Cara melakukan:
1) Dilakukan secara berpasangan.
2) Satu orang sebagai pengumpan dan teman pasangannya menerima bola dengan cara dismash.

Gambar 7.5 *Pembelajaran mengunpan dan smash*

b. *Pembelajaran Servis, Passing Bawah, dan Menangkap Bola Voli*

Gambar 7.6 *Pembelajaran servis, passing bawah, dan menangkap bola voli*

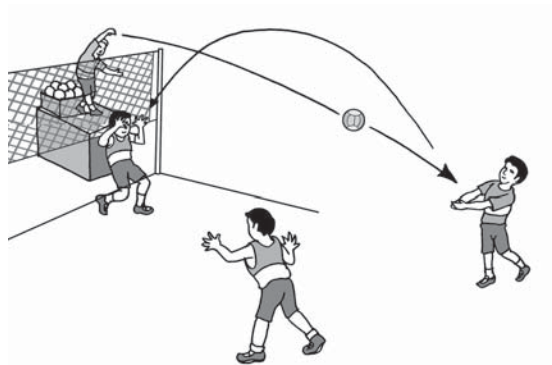
Cara melakukan:

1) Lakukan dengan 4 orang pemain.
2) Pemain 1 melakukan servis.
3) Pemain 2 menangkap bola dengan cara dipassing bawah dan diarahkan ke pemain 3.
4) Pemain 3 menangkap bola dan meneruskannya pada pemain 4.
5) Setiap pemain setelah menyentuh bola langsung mengejarnya.

c. *Pembelajaran Memukul Bola, Passing Bawah, dan Passing Atas Bola Voli*

Cara melakukan:

1) Lakukan dengan 4 orang pemain.
2) Pemain 1 memukul bola diseberang net ke tengah lapangan.
3) Pemain 2 dan 3 melakukan passing bawah ke pemain depan (4).
4) Pemain 4 melemparkan bola atau melakukan passing atas kembali ke pemain 1.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Aip Syarifuddin dan Asep Suharta, 2003*

Gambar 7.7 *Pembelajaran memukul bola, passing bawah dan passing atas bola voli*

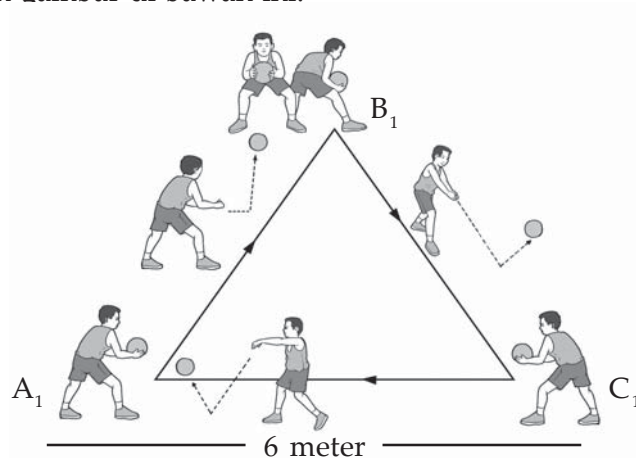
3. Bola Basket

Adapun bentuk kombinasi latihan teknik dasar bola basket antara lain berupa:

a. *Kombinasi Latihan Operan Pantulan (Bounce Pass) dan Menggiring Bola (Dribbling)*

Pemain dibagi menjadi tiga buah barisan berbanjar, ketiga barisan membentuk posisi segitiga yang saling berhadapan.

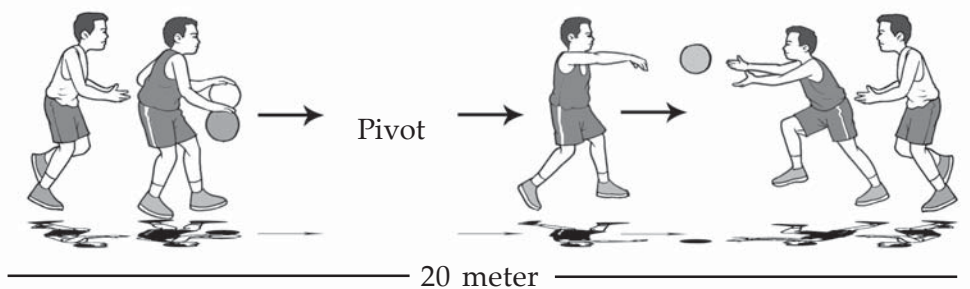
1) Pada permulaan jarak ketiga barisan masing-masing 6 meter, makin lama jaraknya makin diperpanjang hingga 9 meter.
2) Frekuensi latihan makin lama makin dipercepat.
3) A1 mendribble bola ke arah B1 kemudian bola diberikan kepada pemain B1 dengan teknik operan pantul, A1 segera lari ke belakang barisan B.
4) B1 menerima bola dan mendribblenya ke arah C1, kemudian bola diberikan kepada pemain C1 dengan teknik operan pantul, dan B1 segera lari ke belakang barisan C.
5) C1 menerima bola dan mendribblenya ke arah A1, kemudian bola diberikan kepada pemain A1 dengan teknik operan pantul, dan C1 segera lari ke belakang barisan A.
6) Dan seterusnya, arah bola dan arah lari ke kanan, searah jarum jam.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 7.8 *Latihan bounce pass dan dribbling secara berkelompok*

b. *Kombinasi Latihan Menggiring Bola (Dribbling), Pivot, dan Operan Bola Datar (Chest Pass)*

Pemain dibagi menjadi dua buah barisan berbanjar, kedua barisan saling berseberangan.

1) Pada permulaan jarak antara pemain yang berseberangan masing-masing 20 meter, makin lama jaraknya makin diperpanjang hingga 25 meter.
2) Frekuensi latihan makin lama makin dipercepat.
3) Pemain A1 mendribble bola kemudian setelah sampai di tengah-tengah melakukan pivot satu kali, dan melanjutkan mendribble bola ke arah B1, kemudian bola diberikan kepada pemain B1 dengan teknik operan datar, A1 segera lari ke belakang barisan B.
4) Pemain B1 mendribble bola kemudian setelah sampai di tengah-tengah melakukan pivot satu kali, dan melanjutkan mendribble bola ke arah A2, kemudian bola diberikan kepada pemain A2 dengan teknik operan datar, B1 segera lari ke belakang barisan A.
5) Dan seterusnya. Lakukan latihan secara berulang-ulang sampai semua teknik dasar telah dikuasai dengan benar.

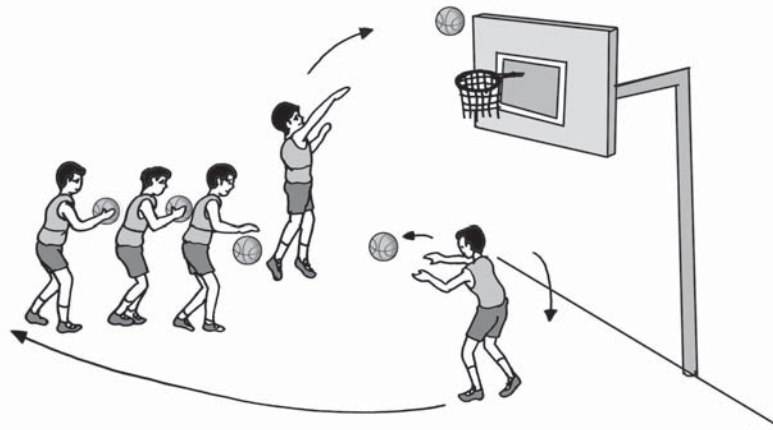
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 7.9 *Latihan dribbling, pivot, dan chest pass secara berkelompok*

c. *Kombinasi Latihan Antara Menggiring Bola (Dribbling), Lay Up, Merebut Bola (Rebound) dan Melempar Bola*

Pemain dibagi menjadi tiga buah barisan berbanjar, satu barisan berdiri di belakang garis tengah lapangan. Barisan kedua berdiri di tepi luar dekat ring basket dan siap untuk merebound atau mengambil bola. Adapun barisan ketiga juga sama dengan barisan pertama, namun saling berseberangan.

1) Frekuensi latihan makin lama makin dipercepat.
2) Pemain A1 mendribble bola kemudian melakukan lay up, pemain A1 segera belari ke belakang barisan B. Pemain B1 mengambil bola yang dimainkan oleh pemain A1 tadi. Kemudian B1 mendribble bola ke arah pemain C1 dan memberikan bola kepada C1. Pemain B1 segera lari ke belakang barisan C. Kemudian pemain C1 mendribble bola ke arah barisan A dan mengoper bola kepada pemain yang paling belakang pada barisan A. Pemain C1 segera lari ke belakang barisan A.

3) Dan seterusnya. Pemain pada barisan ke satu (A) membawa bola. Lay up dilakukan dari arah kanan ring basket. Dalam melakukan operan atau lemparan teknik yang digunakan boleh bebas memilih. Lakukan latihan secara berulang-ulang sampai semua teknik dasar telah dikuasai dengan benar.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 7.10 *Latihan dribbling, lay-up, dan rebound secara berkelompok*

Latihan

1. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam bermain sepak bola!
2. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam bermain bola voli!
3. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam bermain bola basket!

Tugas

1. Coba lakukan latihan keterampilan teknik dasar sepak bola yaitu menendang, menghentikan, dan menyongsong bola secara berkelompok!
2. Coba lakukan latihan memukul bola, passing bawah, dan passing atas bola voli!
3. Coba lakukan latihan dribbling, lay-up dan rebound secara berkelompok!

B. Permainan Bola Kecil

Pada bab ini akan dipelajari tentang lanjutan variasi dan kombinasi permainan bola kecil softball dan tenis meja. Untuk itu ikuti pembahasan di bawah ini.

1. Softball

Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam permainan softball sebagai berikut.

a. Latihan Melempar dan Menangkap Bola Secara Berpasangan

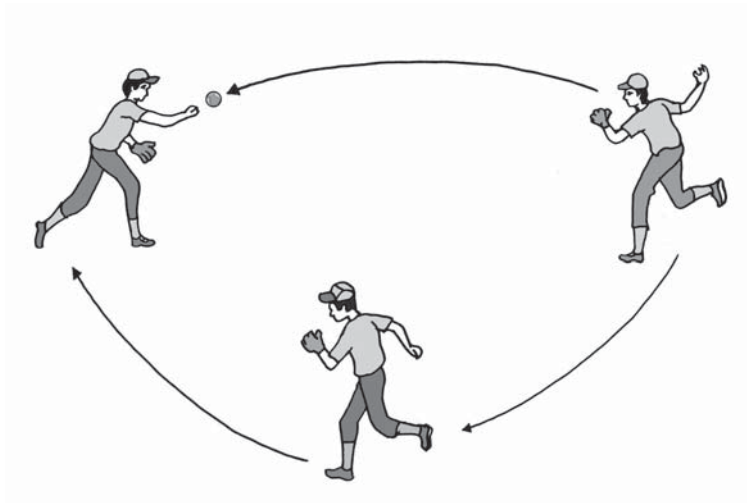
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Lakukan latihan ini dengan cara berpasangan.
2) Lakukan latihan lempar dan tangkap bola secara berpasangan dengan lecutan pergelangan tangan, lakukan gerakan di tempat kemudian dilanjutkan dengan gerak maju-mundur.

Gambar 7.11 *Latihan lempar tangkap bola secara berpasangan*

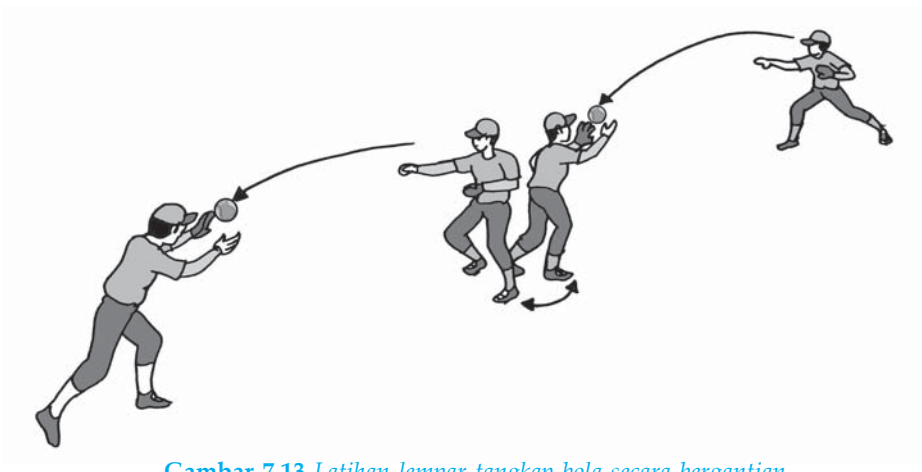
b. Latihan Melempar dan Menangkap Bola dengan Formasi Segitiga

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Lakukan latihan ini dengan formasi segitiga.
2) Lakukan latihan lempar dan tangkap bola dengan formasi segitiga, dengan lecutan pergelangan tangan, lakukan gerakan sambil berlari membentuk formasi segitiga.

Gambar 7.12 *Latihan lempar tangkap bola dengan formasi segitiga*

c. Latihan Melambung dan Menangkap Bola secara Bergantian

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Lakukan latihan ini dengan tiga orang pemain.
2) Lakukan latihan lempar dan tangkap bola dengan formasi segitiga, dengan lecutan pergelangan tangan, lakukan gerakan sambil berlari membentuk formasi segitiga.

Gambar 7.13 *Latihan lempar tangkap bola secara bergantian*

d. Latihan Lari ke Base dan di "Tik" Regu Penjaga

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Lakukan latihan ini secara berpasangan. Satu pemain sebagai penjaga dan pemain lainnya sebagai pelari.

2) Pelari menuju base dan regu penjaga berusaha mengetik lawan dengan cara menyentuhkan bola ke tubuh pelari sebelum pelari sampai mengenai base, pada waktu mengetik bola tidak boleh lepas dari tangan regu penjaga. Sebenarnya pada lari yang terpaksa cukup dengan jalan membakar atau menginjak base yang akan dituju si pelari.

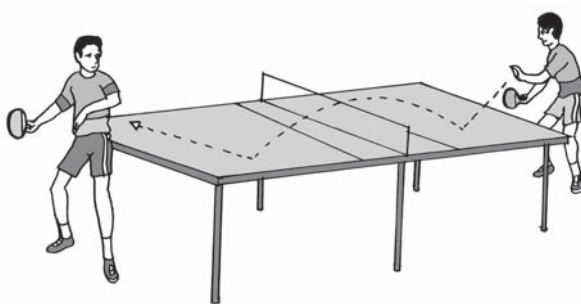
Gambar 7.14 *Latihan lari ke base dan di "tik" regu penjaga*

2. Permainan Tenis Meja

Adapun lanjutan variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar permainan tenis meja antara lain:

a. Latihan Berpasangan di Atas Meja dengan Pukulan Forehand dan Backhand

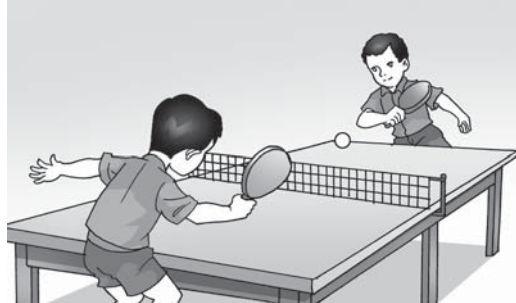
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Bola dipukul setelah dilambungkan oleh pemain pasangannya.
2) Latihan ini dapat divariasi mulai dari latihan menggunakan teknik pukulan forehand dan backhand, serta dapat dikombinasikan dari sisi forehand berganti-ganti.

Gambar 7.15 *Latihan berpasangan di atas meja dengan pukulan forehand dan backhand*

b. Latihan Berpasangan di Atas Meja dengan Bergerak ke Samping Kiri dan ke Samping Kanan

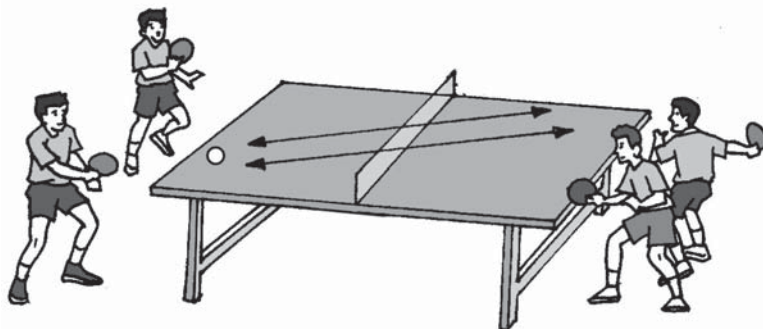
Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Bola dipukul setelah dilambungkan oleh pemain pasangannya.

2) Latihan ini dapat divariasi sambil berjalan maju mundur ke samping kiri atau ke samping kanan serta kombinasi dari sisi forehand dan backhand berganti-ganti.

Gambar 7.16 *Latihan berpasangan di atas meja dengan bergerak ke samping kiri dan ke samping kanan*

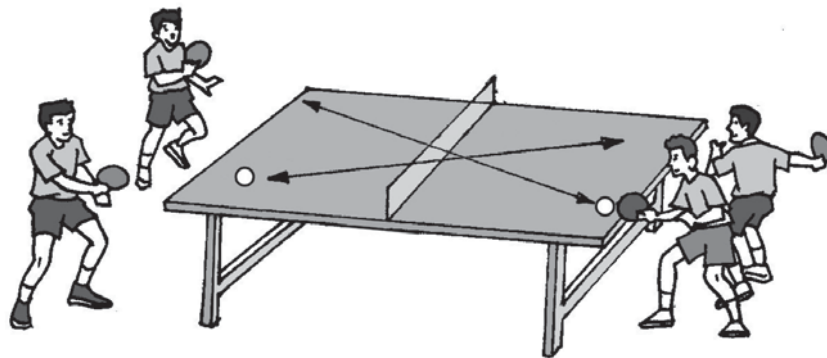
c. *Latihan Dua Lawan Dua di Atas Meja dengan Satu Bola*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Latihan dilakukan dengan dua lawan dua dengan cara memukul bola di tempat dengan menggunakan 1 bola.
2) Latihan dapat divariasi sambil berjalan maju mundur ke samping kiri atau ke samping kanan.

Gambar 7.17 *Latihan dua lawan dua di atas meja dengan satu bola*

d. *Latihan Dua Lawan Dua di Atas Meja dengan Dua Bola*

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

1) Latihan dilakukan dengan dua lawan dua dengan cara memukul bola di tempat dengan menggunakan 2 bola dan arah bola menyilang.
2) Latihan dilakukan dengan divariasi dengan pukulan forehand dan backhand secara bergantian.

Sumber: *Adang Suherman, dkk, 2004.*

Gambar 7.18 *Latihan dua lawan dua di atas meja dengan dua bola*

Feed Back

Dari bentuk-bentuk variasi dan kombinasi permainan bola kecil softball dan Tenis Meja yang telah kalian pelajari dan praktekkan seperti materi di atas, diharapkan dapat membantu kalian dalam mempraktekkan permainan bola kecil yang sesungguhnya dengan koordinasi yang baik serta dapat mengajarkan kerjasama dengan satu tim, bertoleransi, percaya diri, keberanian, dan bersedia berbagi tempat latihan dan peralatan dengan temanmu.

Latihan

1. Sebutkan peralatan yang digunakan dalam permainan softball!
2. Sebutkan teknik dasar dalam permainan tenis meja!

Tugas

1. Lakukan latihan melempar dan menangkap bola softball dengan formasi segitiga!
2. Lakukan permainan tenis meja 1 lawan 1 menggunakan teknik pukulan forehand dan backhand!

C. Olahraga Atletik

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting, karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga. Dalam kegiatan olahraga ini bukan saja bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani, tetapi juga pembinaan rokhani yang mencakup ketinggian mental dan keluhuran budi. Aspek rohani ini mencakup nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran (sportivitas atau *fair play*), disiplin, pantang menyerah, semangat kesatria, saling menghormati dan percaya pada diri sendiri.

Pada materi dalam bab ini, akan membahas mengenai nomor lari sambung (estafet), lompat jauh gaya menggantung, dan lempar lembing.

1. Lari Sambung (*Estafet*)

a. Pengertian Lari Sambung

Lari sambung (*estafet*) adalah jenis lari dengan satu regu terdiri atas empat pelari. Pelari I melakukan start jongkok sambil membawa tongkat estafet, sedangkan pelari ke II, III, dan IV, menunggu datangnya pelari sebelumnya untuk menerima tongkat estafet dengan menggunakan start melayang. Jarak yang biasanya ditempuh dalam lari sambung adalah 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter. Pemberian dan penerimaan tongkat harus berada di daerah pergantian tongkat yang berjarak sejauh 20 meter. Teknik penerimaan tongkat ada dua macam, yaitu dengan cara melihat si pemberi tongkat (*visual*), dan dengan cara tidak melihat si pemberi tongkat (*nonvisual*).

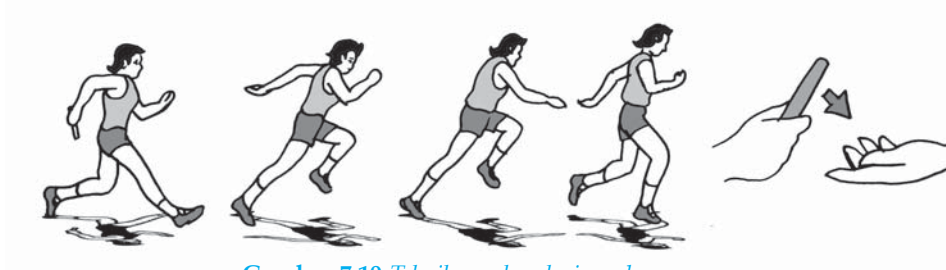
Adapun kriteria tongkat yang digunakan untuk lari sambung sebagai berikut.

1) Tongkat yang digunakan untuk lari sambung harus dibuat dari pipa halus berlubang tengah atau bisa terbuat dari, kayu, bambu, atau bahan sintetis lainnya dengan ukuran standar sebagai berikut.
   a) Panjang : antara 28 cm -- 30 cm
   b) Keliling pipa : antara 12 cm - 13 cm
   c) Berat : tidak kurang dari 50 gram
2) Tongkat harus dicat warna agar dapat dilihat dari kejauhan selama dibawa berlari.

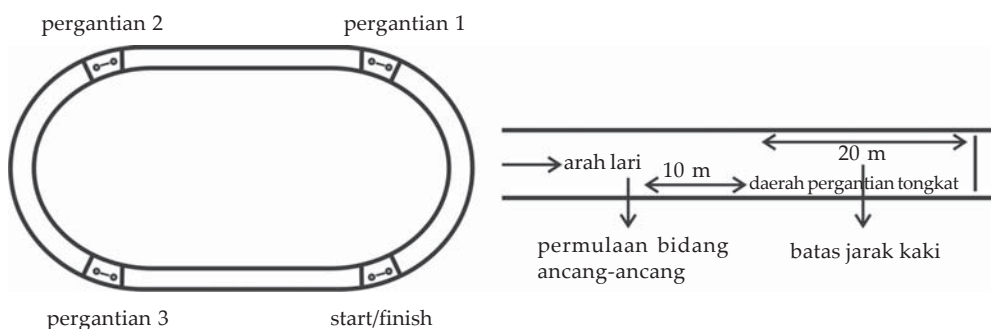
b. Teknik Gerakan Lari Sambung

1) Pelari I berangkat dengan memegang tongkat pada tangan kanan menggunakan start jongkok.
2) Pelari ke II menunggu datangnya pelari I dengan berdiri di depan daerah pergantian tongkat, setelah pelari I tiba di*cek mark* yang

dibuat maka pelari ke II langsung berlari (dinamakan start melayang), pelari I mengejar pelari ke II dengan memberikan tongkatnya dengan tangan kanan, pelari ke II menerima tongkat dengan tangan kiri.

3) Pelari ke III berposisi sama dengan pelari II sambil menunggu datangnya pelari II, sampai dengan pergantian tongkat.
4) Selanjutnya pelari IV juga berposisi sama seperti pelari ke III sampai dengan pergantian tongkat dan berlari sekuat tenaga menuju garis finish.

Gambar 7.19 *Teknik gerakan lari sambung*

c. Lintasan Lari Sambung

Perlombaan lari sambung biasanya dilakukan di dalam stadion, yang lintasanya berbentuk elips dengan keliling 400 meter dan di dalamnya dibagi lagi menjadi 8 lintasan, dengan lebar tiap-tiap lintasan 1,22 meter. Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 7.20 *Lintasan lari sambung*

2. Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang)

a. Pengertian Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang)

Lompat jauh gaya menggantung sering disebut juga gaya *hang* atau *schnapper*, yaitu pada saat pelompat memasuki fase melayang di udara posisi badannya membusur ke depan, kedua lengan diangkat ke atas rileks dan mendarat dengan dua kaki bersama-sama dengan kedua lutut agak ditekuk.

b. *Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung*

Pada gerakan lompat jauh gaya menggantung terdapat empat fase yang harus diperhatikan, yaitu:

1) *Fase Awalan*

Berdiri mengambil awalan atau titik awalan dibutuhkan waktu yang cukup lama dan harus sering mencobanya. Sebagai pedoman utuk mencari titik awalan adalah:

a) Berdiri di depan bak pasir dengan membelakanginya, pandangan ke jalur awalan.
b) Letakkan kaki tumpu pada balok tumpuan.
c) Larilah ke arah titik awalan kira-kira 30-40 meter dari balok tumpuan.
d) Beri tanda di daerah mana tempat yang dikehendaki untuk melakukan titik awalan dan kaki yang mana yang harus melangkah lebih dulu.
e) Irama dan kecepatan melakukan awalan harus sama dengan pada waktu mencari titik awalan tadi.

2) *Fase Tumpuan/Tolakan*

Tumpuan atau tolakan dilakukan tepat di atas balok tolakan, kaki jangan sampai melebihi balok tolakan. Caranya:

a) Setelah berlari lebih kurang 4 langkah dari balok tolakan bersiaplah dan berkonsentrasilah pada tumpuan tanpa mengurangi kecepatan.
b) Pada saat melakukan tumpuan badan agak condong ke belakang.
c) Gunakan tumpuan pada salah satu kaki yang terkuat, sesuai dengan kaki yang dipakai untuk menginjak papan tumpu pada waktu mencari titik awalan.
d) Tumpuan dilakukan dengan tumit dahulu, kaki yang tidak menumpu dilipat dan segera diayun ke depan setinggi pinggang.
e) Akhir tolakan lutut lurus.

3) *Fase Melayang di Udara*

Posisi pada saat melayang di udara merupakan penerapan gaya yang dipakai pada lompat jauh. Untuk lompat jauh gaya menggantung posisi badan di udara adalah:

a) Setelah kaki tumpu lepas dari tumpuan dan kedua kaki tidak menginjak tanah maka fase melayang telah dimulai, maka dorong badan ke depan dengan dada membusur ke depan.
b) Kedua lengan diayun ke atas rileks.
c) Pandangan ke depan atau serong atas.
d) Pertahankan saat melayang selama mungkin.
e) Pada saat badan bergerak turun, ayunkan kedua kaki dan lengan ke depan.

4) *Fase Pendaratan*

Pada fase ini adalah fase saat menentukan hasil akhir lompatan yang dilakukan, keefektifan pendaratan dapat menambah prestasi lompatan. Agar dapat mendarat dengan baik maka diperlukan teknik pendaratan sebagai berikut.

a) Luruskan kedua kaki ke depan.
b) Rapatkan kedua kaki.
c) Bungkukkan badan ke depan.
d) Ayunkan kedua tangan ke depan.
e) Berat badan dibawa ke depan.
f) Usahakan pada saat jatuh ujung kaki rapat/sejajar.
g) Segera lipat kedua lutut.
h) Bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan ke bawah arah belakang.

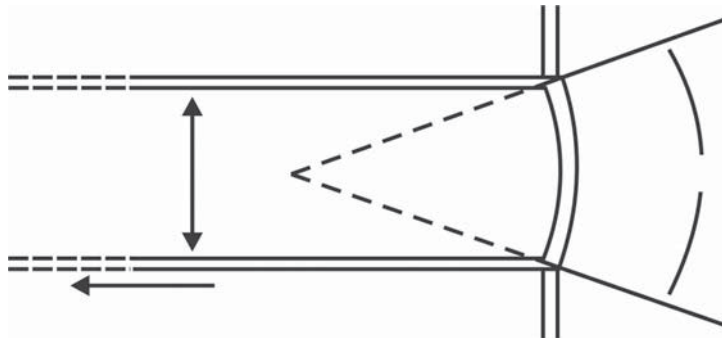
Gambar 7.21 *Fase pendaratan gaya menggantung pada lompat jauh*

3. Lempar Lembing (*Discus Throwing*)

a. *Pengertian Lempar Lembing*

Lembing adalah alat lempar berbentuk seperti tombak dengan ujungnya runcing dan di bagian tengahnya diberi lilitan tali untuk pegangan. Pelempar melempar lembing untuk menghasilkan lemparan yang terjauh dengan menggoreskan atau menancapkan lembing ke tanah.

b. *Lapangan dan Kriteria Lembing*

1) Gambar lapangan lempar lembing lengkap dengan ukurannya sebagai berikut:

Gambar 7.22 *Lapangan lempar lembing*

2) Kriteria lembing
   a) Lembing terdiri atas 3 bagian: mata lembing, badan lembing, dan tali pegangan.
   b) Badan lembing terbuat dari metal dan terpasang di depan mata lembing yang runcing.
   c) Pegangan lembing berupa tali melilit di badan tengah lembing menutup pusat gravitasi dan tidak melebihi diameter badan lembing.
3) Ukuran lembing sebagai berikut.

No	Keterangan Ukuran	Putra	Putri
1	Panjang keseluruhan	Maks: 270 cm Min : 260 cm	Maks: 230 cm Min : 220 cm
2	Panjang mata lembing	Maks: 330 cm Min : 250 cm	Maks: 330 cm Min : 250 cm
3	Berat lembing	800 gram	600 gram
4	Variasi berat untuk perlombaan	805-825 gram	605-620 gram

Sumber: *Engkos Kosasih, 1993.*

c. *Latihan Memegang dan Membawa Lembing*

1) Latihan Memegang Lembing

Ada tiga cara memegang lembing yang banyak digunakan oleh pelempar lembing, yaitu:

a) Cara Finlandia

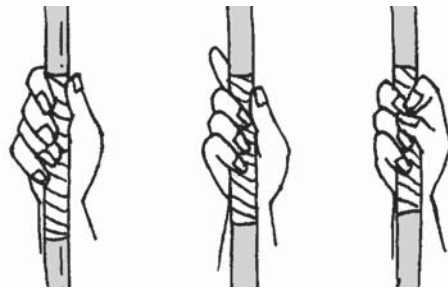
Jari tengah melingkari pegangan lembing pada bagian tepi belakang dan bersentuhan dengan ibu jari yang lurus memegang di tempat itu juga. Jari telunjuk memegang lembing di belakang pegangan agak lurus dan segaris dengan lengan. Dua jari yang lain berimpit dan melingkari pegangan lembing

agak renggang dengan jari tengah. Dengan cara ini tarikan pada bagian tepi belakang pegangan lembing dilakukan oleh jari tengah.

b) Cara Amerika

Jari telunjuk memegang bagian tepi belakang pegangan lembing. Ibu jari dalam keadaan lurus diletakkan pada lembing di belakang tepi pegangan. Tiga jari yang lain berimpit agak renggang dengan jari telunjuk memegang pada pegangan lembing. Dengan cara ini yang memegang peranan dalam melempar adalah jari telunjuk.

c) Pegangan menjepit (*tang style*)

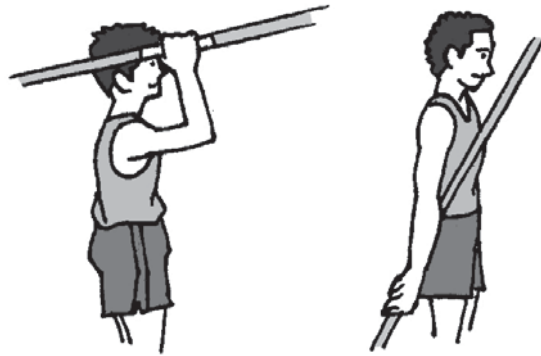
Caranya lembing diletakkan pada telapak tangan dengan ujung atau mata lembingnya menuju ke badan, kemudian jari tengah dan jari telunjuk dilekatkan pada pangkal tali pegangan, fungsinya yaitu sebagai tumpuan pegangan saat menjepit. Adapun jari-jari yang lainnya turut membantu memegang dan menutupi lilitan tali lembing dengan lemas.

Gambar 7.23 *Cara memegang lembing*

2) *Latihan Membawa Lembing*

Ada tiga cara membawa lembing sewaktu melakukan awalan. Pelempar dapat memilih salah satu yang sesuai dengannya.

a) Dibawa di atas bahu dengan mata lembing mengarah serong ke atas. Cara ini umumnya digunakan oleh yang menggunakan awalan dengan gaya jingkat atau gaya Amerika.

b) Dibawa di muka bahu mata lembing serong ke bawah. Cara ini banyak digunakan oleh pelempar yang menggunakan awalan langkah silang atau gaya Finlandia.

c) Dibawa dengan lembing di bawah. Lengan kanan yang memegang lembing lurus ke bawah, mata lembing arahnya serong ke atas, ekor lembing dekat tanah. Cara membawa ini untuk memudahkan pelempar memperoleh posisi siap melakukan lemparan setelah melakukan awalan.

Gambar 7.24 *Cara membawa lembing*

Feed Back

Setelah mempelajari dan mempraktekkan materi olahraga atletik seperti di atas, diharapkan mampu membantu kalian berprestasi dalam nomor-nomor atletik khsususnya pada nomor lari sambung (estafet), lompat jauh gaya menggantung (hang), dan lempar lembing.

Latihan

1. Jelaskan definisi lari estafet!
2. Jelaskan yang dimaksud lompat jauh gaya hang!
3. Jelaskan cara memegang lembing yang kalian ketahui!

Tugas

1. Lakukan latihan berlari sambil memindahkan tongkat dengan cara visual pada lari estafet 4x 100 meter!
2. Praktikkan bagaimana cara mencari chekmark pada lari estafet!
3. Lakukanlah lompat jauh gaya menggantung dengan gerakan yang benar!
4. Lakukanlah latihan memegang dan membawa lembing dengan berbagai cara!

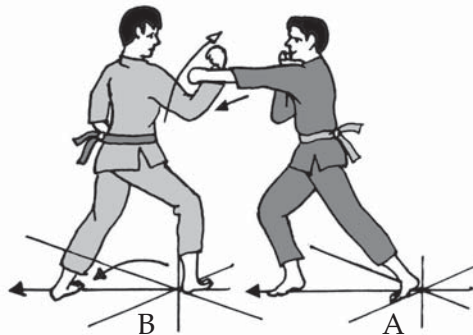
D. Olahraga Pencak Silat

Istilah 'pencak silat', dipakai sebagai istilah umum yang dapat berarti kegiatan yang mengandung unsur gerakan badan yang biasa dilakukan oleh pendekar-pendekar (pesilat-pesilat) dalam membela diri/ menyerang lawan. Di dalam Ensiklopedi Indonesia, edisi khusus diuraikan tentang arti Pencak silat. Kata pencak berarti gerak serang bela diri berupa tari dan irama dengan peraturan (adat kesopanan) dan biasa dipertunjukkan. Sementara itu, kata silat diartikan inti sari pencak untuk berkelahi membela diri dan tidak dapat dipertunjukkan. Gabungan kedua kata tersebut menjadi kata pencak silat mengandung arti seni bela diri yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam menghadapi tantangan berupa alam, binatang, maupun manusia.

Gerakan padanan dalam pencak silat yaitu gerakan variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar pencak silat. Pada materi berikut ini akan dibahas gerakan padanan antara teknik dasar serangan dan teknik dasar tangkisan.
Adapun gerakan padanan (serangan dan tangkisan) antara lain:

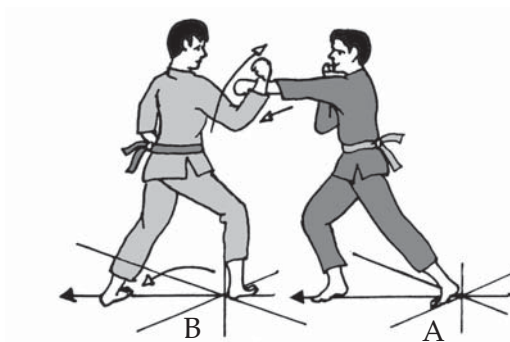
1. Gerakan Padanan Pukul Tebak dan Tangkisan Luar

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

a. Dimulai dengan sikap tegak.
b. Pesilat A: maju kaki kanan, memukul dengan tangan kanan (kuda-kuda depan).
c. Pesilat B: mundur kaki kiri, tangkis luar kanan (kuda-kuda depan).

Gambar 7.25 *Gerakan padanan pukul tebak dan tangkisan luar*

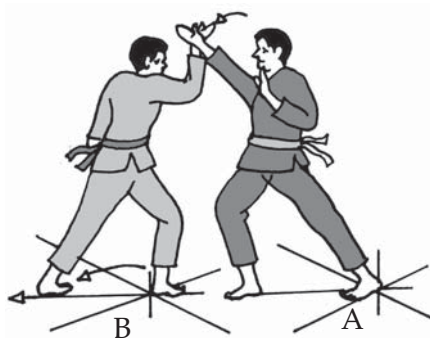
2. Gerakan Padanan Pukul Tinju dan Tangkisan Dalam

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

a. Dimulai dengan sikap tegak.
b. Pesilat A: maju kaki kanan, memukul dengan tangan kanan (kuda-kuda depan).
c. Pesilat B: mundur kaki kiri, tangkis dalam kanan (kuda-kuda depan).

Gambar 7.26 *Gerakan padanan pukul tinju dan tangkisan dalam*

3. Gerakan Padanan Bandul Bawah dan Tangkisan Bawah

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

a. Dimulai dengan sikap tegak.
b. Pesilat A: maju kaki kanan, bandul bawah.
c. Pesilat B: mundur kaki kiri, tangkis bawah (kuda-kuda kiri).

Gambar 7.27 *Gerakan padanan bandul bawah dan tangkisan bawah*

Latihan

1. Sebutkan empat aspek dalam pencak silat!
2. Apa yang dimaksud sikap serangan dan tangkisan dalam olahraga bela diri pencak silat?

Tugas

1. Coba lakukan latihan padanan pukul tinju dan tangkisan dalam bersama teman kalian!
2. Coba lakukan latihan padanan bandul bawah dan tangkisan bawah bersama teman kalian!

Tahukah Kamu?

Peraturan Permainan Softball

Peraturan permainan yang dipergunakan pada PON IX tahun 1977 adalah ***Official of Softball*** *tahun 1976 yang dikeluarkan oleh* ***The International Joint Rules Committee of Softball****. Peraturannya adalah sebagai berikut.*

1. *Jumlah pemain tiap-tiap regu terdiri atas 9 orang pemain, satu di antaranya ditunjuk sebagai kapten yang berkewajiban sebagai wakil regunya untuk berhubungan dengan "umpire (wasit)" yang memimpin pertandingan. Di tiap-tiap base ditempatkan seorang pembantu umpire yang disebut "base umpire".*
2. *Lamanya pertandingan ditentukan oleh "inning" ialah 7 inning. Yang dimaksud 1 inning adalah setiap regu bermain 1 kali giliran memukul dan 1 kali menjadi regu penjaga.*

Rangkuman

1. Kombinasi teknik dasar adalah gabungan antara beberapa teknik dasar dalam permainan dan olahraga.
2. Bentuk kombinasi latihan bermain sepak bola antara lain berupa:
   a. Kombinasi menendang, menggiring, dan menerima bola.
   b. Kombinasi menggiring, menendang, dan memasukkan bola ke gawang.
   c. Kombinasi menahan, menyundul bola, dan menggiring di tempat.
3. Variasi dan kombinasi bermain bola voli berupa:
   a. Mengumpan dan smash bola tanpa melewati net.
   b. Memukul bola, passing bawah, dan passing atas.
   c. Servis, passing bawah, dan menangkap bola.
4. Bentuk-bentuk keterampilan latihan bermain bola basket antara lain berupa:
   a. Kombinasi latihan operan pantulan (*bounce pass*) dan menggiring bola (*dribbling*) dengan berbagai teknik dasar melempar dan menggiring.
   b. Latihan kombinasi antara menggiring bola (*dribbling*), pivot, dan operan bola datar (*chest pass*) dengan berbagai teknik dasar menggiring, pivot, dan melempar.

c. Latihan kombinasi antara menggiring bola (*dribbling*), lay up, merebut bola (*rebound*) dan melempar bola dengan berbagai teknik dasar menggiring, lay up, merebut bola dan melempar bola.

5. Teknik dasar yang harus dikuasai kalau ingin bermain softball antara lain: melempar bola, menangkap bola, memukul, dan melakukan sliding.
6. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam tenis meja adalah servis, memantulkan, dan memukul bola dengan pukulan forehand dan backhand.
7. Lari sambung adalah lari sambung (estafet) adalah jenis lari dimana satu regu terdiri atas empat pelari. Pelari I melakukan start jongkok sambil membawa tongkat estafet, sedangkan pelari ke II, III, dan IV, menunggu datangnya pelari sebelumnya untuk menerima tongkat estafet dengan menggunakan start melayang.
8. Lompat jauh gaya menggantung adalah pada saat pelompat memasuki fase melayang di udara posisi badanya membusur ke depan, kedua lengan diangkat ke atas rileks.
9. Lempar lembing gaya jingkat adalah gaya yang dipakai pada saat akan melempar badan berjingkat/jengket terlebih dahulu baru lembing dilemparkan dengan sekuat tenaga
10. Belaan adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaan terbagi dua, yakni tangkisan dan hindaran. Teknik dasar tangkisan dapat dipadukan dengan teknik serangan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Kaki bagian dalam sangat baik digunakan untuk ....
   a. mengolah bola
   b. tendangan penjuru
   c. tendangan sudut
   d. tendangan penjaga gawang
2. Di bawah ini adalah beberapa bentuk latihan persiapan melakukan smash, ***kecuali*** ....
   a. latihan memukul-mukul bola ke lantai dengan gerakan pols
   b. memukul-mukul bola ke dinding

c. latihan memukul-mukul bola ke lantai menggunakan jari-jari telapak tangan dengan variasi maju, mundur dan ke samping kanan, kiri
d. memukul bola dari tengah lapangan dengan mengutamakan penggunaan pols dan langkah awalan.

3. Gerakan meluncur yang bertujuan untuk lebih cepat menjangkau base disebut ....
   a. fielding
   b. sliding
   c. batting
   d. pitching
4. Orang yang mempunyai jari-jari besar dan panjang sangat cocok untuk mempergunakan pegangan dengan teknik ....
   a. pegangan dengan ibu jari di atas
   b. pegangan dengan jari tengah dan jari telunjuk dan jari manis di atas
   c. pegangan dengan jari tengah dan jari telunjuk di atas
   d. pegangan dengan keempat jari di atas
5. Untuk lari sambung jarak 4 x 100 meter sebaiknya pada waktu pergantian tongkat penerima tongkat menggunakan cara ....
   a. melemparkan tongkat
   b. merebut tongkat dari pemberi tongkat
   c. menerima tongkat dengan melihat pemberi tongkat
   d. menunggu si pemberi tongkat sampai pada tempatnya berdiri
6. Pada saat pelompat memasuki fase melayang di udara posisi badannya membusur ke depan, kedua lengan diangkat ke atas rileks adalah lompat jauh gaya ....
   a. guling sisi
   b. jongkok
   c. menggantung
   d. berjalan di udara
7. Di bawah ini adalah cara memberi cek mark pada waktu akan melakukan awalan pada lompat jauh, ***kecuali*** ....
   a. berdiri di depan bak pasir dengan membelakangiya, pandangan ke jalur awalan
   b. letakkan kaki tumpu di depan balok tumpuan
   c. larilah ke arah titik awalan kira-kira 30-40 meter dari balok tumpuan.
   d. beri tanda didaerah mana tempat yang dikehendaki untuk melakukan titik awalan dan kaki yang mana yang harus melangkah lebih dulu

8. Untuk lompat jauh gaya menggantung posisi badan di udara adalah ....
   a. luruskan kedua kaki ke depan
   b. segera lipat kedua lutut
   c. bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan ke bawah arah belakang
   d. setelah kaki tumpu lepas dari tumpuan dan kedua kaki tidak menginjak tanah maka fase melayang telah dimulai, maka dorong badan ke depan dengan dada membusur ke depan

9. Penerimaan tongkat dengan cara melihat dalam lari sambung disebut juga ....
   a. menoleh
   b. nonvisual
   c. walking
   d. visual

10. Cara memegang lembing yaitu lembing diletakkan pada telapak tangan dengan ujung atau mata lembingnya menuju ke badan, kemudian ibu jari dan jari tengah memegang pangkal lilitan tali lembing yang kuat, merupakan pegangan cara ....
    a. Amerika
    b. tang style
    c. Finlandia
    d. menjepit

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan cara melakukan latihan kombinasi menendang, menggiring dan menerima bola dengan 6 pemain!
2. Bagaimana cara melakukan latihan kombinasi smash bola voli dan mengumpan bola voli tanpa melewati net? Jelaskan!
3. Jelaskan cara melakukan pergantian tongkat pada lari sambung!
4. Jelaskan sikap badan saat melayang di udara pada lompat jauh gaya menggantung!
5. Sebutkan beberapa bentuk padanan serangan dan tangkisan dalam pencak silat!

Kompetensi

8

Aktivitas Kebugaran Jasmani II

Kata Kunci:
- Kebugaran jasmani
- Kecepatan
- Kelincahan
- Latihan sirkuit

Sumber: *www.indonesian.cri.cn*

Gambar 8.1 *Perlombaan lari melewati gawang/rintangan*

Pernahkan kalian melihat perlombaan lari melewati palang rintangan? Olahraga tersebut memerlukan kecepatan dan kelincahan. Kalian dapat mencoba dengan latihan lari lainnya, yaitu lari zig-zag dengan melewati rintangan benda. Latihan tersebut bertujuan untuk melatih kelincahan gerak atau mengubah posisi dengan arah yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan dengan koordinasi gerakan yang baik. Untuk lebih jelasnya marilah kita bahas tentang bentuk-bentuk latihan kecepatan dan kelincahan di dalam aktivitas kebugaran jasmani ini.

Guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang diperlukan latihan yang berkenaan dengan kondisi fisik. Kondisi fisik adalah seluruh kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan (olahraga) yang di dalamnya terdapat kesatuan utuh dari unsur-unsur kesegaran fisik (*physical fitness*) dan kesegaran motorik (*motorik fitness*).

Manfaat kebugaran jasmani adalah:

1. Meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung.
2. Meningkatkan kualitas kondisi fisik seseorang.
3. Meningkatkan daya tahan dan stamina tubuh.
4. Dapat mengurangi kemungkinan cedera setelah bekerja berat.
5. Produktivitas kerja meningkat.
6. Semangat hidup tinggi atau tampak awet muda.
7. Dapat menjaga dan memelihara penampilan tubuh seseorang.
8. Bagi atlet ekonomi gerakan menjadi lebih baik pada waktu latihan.
9. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Unsur-unsur kesegaran jasmani selain kekuatan dan daya tahan adalah kecepatan dan kelincahan. Kecepatan (*speed*) dapat diartikan sebagai kemampuan berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, atau seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Jadi dengan kata lain orang yang lincah adalah orang yang mampu mengubah posisi dengan arah yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan dengan koordinasi gerakan yang baik.

Sumber: *Ismaryati, 2006.*

A. Latihan Kecepatan dan Kelincahan Anggota Badan Bagian Atas

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu:

1. kelenturan,
2. waktu reaksi,
3. kemampuan untuk menahan tahanan luar,
4. teknik,
5. konsentrasi dan kemauan,
6. elastisitas otot.

Kecepatan dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak.

Cara melatih kecepatan, yaitu:

1. Latihan kecepatan.
2. Lari menaiki tangga atau bukit.

3. Lari menuruni tangga atau bukit.
4. Latihan kecepatan reaksi (permainan hijau-hitam).
5. Lari cepat.

Ciri-ciri latihan kecepatan, yaitu:

1. Bentuk latihan siklik dan asiklik.
2. Selalu mengejar waktu yang paling pendek.
3. Metode: interval running, interval training, metode bermain kecepatan (*speed play*).

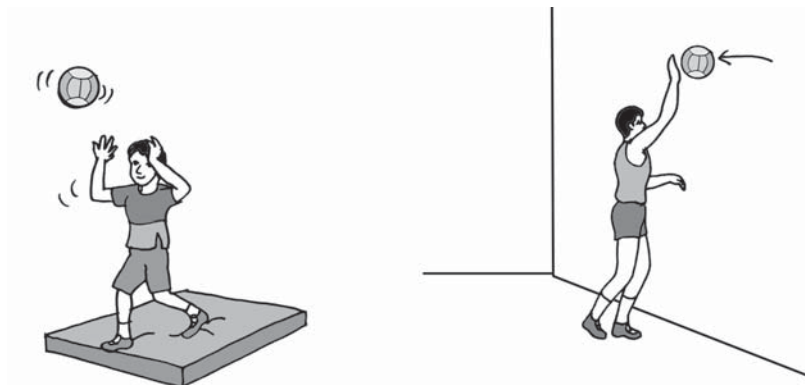
Takaran latihan sebagai berikut.

1. Frekuensi tempo secepatnya, dengan volume latihan 5-10 kali.
2. Intensitas, 80-100%.
3. Pengulangan (*recovery*) 2-5 menit.

Sumber: *M. Sajoto, 1995.*

Adapun bentuk-bentuk latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas, yaitu terdiri atas:

1. Passing atas bola voli berulang kali.
2. Tinju atau pukulan jab berkali-kali dengan tangan kanan atau kiri.
3. Gerakan kontrakol (melempar bola pada sasaran).
4. Memantulkan bola ke dinding berulang kali.
5. Push up dengan divariasi dengan tepukan.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 8.2 *Contoh latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas*

B. Latihan Kecepatan dan Kelincahan Anggota Badan Bagian Bawah

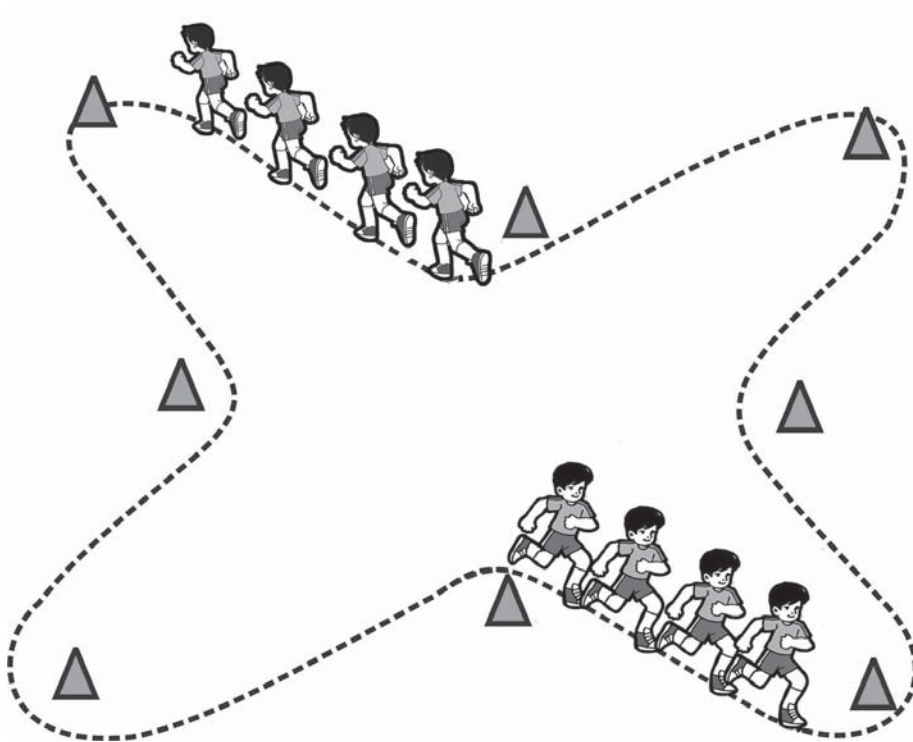
1. Melakukan Latihan Kecepatan Anggota Badan Bagian Bawah

a. Latihan kecepatan.
b. Lari menaiki dan menuruni tangga atau bukit.

c. Latihan kecepatan reaksi (permainan hijau-hitam).
d. Lari cepat (sprint).

2. Melakukan Latihan Kelincahan Anggota Badan Bagian Bawah

a. Lari dilanjutkan broad jump.
b. Dodging run/lari zig-zag.
c. Suttle run menempuh jarak 100 m.
d. Squat jump.
e. Lari bolak-balik.
f. Squath thrust.
g. Jalan pelan-pelan, kemudian cepat.
h. Lari melompati temannya yang merangkak.
i. Lari menerobos di antara kaki temannya yang berdiri kangkang.
j. Lari sambil memasukkan bendera dalam botol.
k. Lari mengelilingi bintang.
l. Dan lain-lain.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 8.3 *Latihan mengelilingi bintang*

C. Latihan Sirkuit (Berangkai)

Latihan sirkuit ini adalah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos. Pada setiap pos itu siswa melakukan tugas.

1. Latihan Sirkuit I

Misalnya:
Pos I : Start (push up divariasi dengan tepukan 10x.
Pos II : pukulan jab dalam tinju dengan tangan kanan 10x.
Pos III : melempar bola ke sasaran (kontrakol) 10x.
Pos IV : passing atas bola voli 10x.
Pos V : memantulkan bola ke dinding 10x, peregangan 2 menit (Finish).

Caranya:

a. Mulailah berlari dari garis start ke pos I, sewaktu sampai di pos I mulailah latihan pus up dengan divariasi tepukan sebanyak 10 kali.
b. Kemudian lari ke pos II dan lakukanlah pukulan jab dalam tinju dengan tangan kanan sebanyak 10 kali.
c. Dan selanjutnya lari ke pos III dan lakukanlah melempar bola ke sasaran (kontrakol) sebanyak 5 kali.
d. Kemudian larilah ke pos IV dan lakukanlah passing atas bola voli sebanyak 10 kali.
e. Dilanjutkan pos V dan lakukan memantulkan bola ke dinding sebanyak 10 kali.
f. Setelah ke pos V selesai kembali lagi ke pos I dan ke pos seterusnya sampai waktu yang ditentukan telah habis.

Keterangan:

a. Sebelum melakukan gerakan harus pemanasan terlebih dahulu.
b. Sistem sirkuit ini dilakukan dengan dibatasi dengan waktu, misalnya 20 menit. Dan dalam 20 menit ini kalian dapat mengulang gerakan atau tugas untuk setiap pos dalam satu rangkaian.
c. Penilaian : siswa yang dapat melewati tugas terbanyak untuk per posnya dan dengan dibatasi dengan waktu, maka siswa tersebut mendapatkan penilaian yang bagus.

2. Latihan Sirkuit II

Misalnya:
Pos I : (Start) squat thrust (dilakukan 10 kali).
Pos II : lari cepat 100 meter dan mengambil bendera (dilakukan 1 kali).
Pos III : lari cepat dilanjutkan broad jump 5x.

Pos IV : lari mengelilingi bintang (2 kali).
Pos V : lari melewati rintangan zig-zag dilakukan 2 kali, peregangan 2 menit (Finish).

Caranya:

a. Mulailah berlari dari garis start ke pos I, sewaktu sampai di pos I mulailah latihan squat thrust dengan divariasi tepukan sebanyak 10 kali.
b. Kemudian lari ke pos II dan lakukan lari cepat 100 meter dan mengambil bendera sebanyak 1 kali
c. Dan selanjutnya lari ke pos III dan lakukanlah lari cepat dilanjutkan broad jump sebanyak 5x.
d. Kemudian larilah ke pos IV dan lakukanlah lari mengelilingi bintang sebanyak 3 kali.
e. Dilanjutkan pos V dan lakukan lari melewati rintangan zig zag sebanyak 2 kali.
f. Setelah ke pos V selesai kembali lagi ke pos I dan ke pos seterusnya sampai waktu yang ditentukan telah habis.

Sumber: *Rusli, dkk. 2001*

Latihan

1. Apa yang dimaksud kecepatan?
2. Apa istilah lain untuk kebugaran jasmani?
3. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kecepatan dan kelincahan!

Tugas

1. Lakukan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas dalam bentuk latihan sirkuit!
2. Lakukan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian bawah dalam bentuk latihan sirkuit!

Rangkuman

1. Guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang diperlukan latihan yang berkenaan dengan kondisi fisik.

2. Kondisi fisik adalah seluruh kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan (olahraga) yang di dalamnya terdapat kesatuan utuh dari unsur-unsur kesegaran fisik (*physical fitnes*) dan kesegaran motorik (*motorik fitness*).
3. Kecepatan (*speed*) dapat diartikan sebagai kemampuan berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
5. Bentuk latihan kecepatan dan kelincahan, seperti: lari menaiki dan menuruni bukit, lari cepat, dan latihan sirkuit (berangkai).

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Istilah lain untuk kecepatan adalah ....
   a. physical fitness
   b. endurance
   c. strength
   d. speed
2. Di bawah ini yang ***bukan*** termasuk dari manfaat kebugaran jasmani adalah ....
   a. daya tahan dan stamina tubuh meningkat
   b. kemampuan sistem sirkulasi jantung meningkat
   c. semangat hidup tinggi
   d. produktivitas kerja menurun
3. Unsur-unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah ....
   a. daya tahan otot
   b. kelincahan
   c. keseimbangan
   d. power
4. Latihan kontrakol berguna untuk melatih ....
   a. kecepatan
   b. kekuatan
   c. kelincahan
   d. keseimbangan

5. Istilah lain untuk kesegaran jasmani adalah ....
   a. physical fitness
   b. endurance
   c. strength
   d. psikologi fitness

6. Kemampuan berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, disebut ....
   a. kekuatan
   b. daya tahan
   c. keseimbangan
   d. kecepatan

7. Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, disebut ....
   a. kekuatan
   b. kelincahan
   c. keseimbangan
   d. kecepatan

8. Kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas/kerja yang dibebankan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga ia masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya, disebut ....
   a. kesehatan jasmani
   b. kebugaran jasmani
   c. kekuatan fisik
   d. ketahanan fisik

9. Satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos disebut ....
   a. sirkuit
   b. weight training
   c. psysical fitness
   d. cross-country

10. Istilah lain untuk kelincahan adalah ... .
   a. physical fitness
   b. endurance
   c. strength
   d. fleksibility

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud kecepatan?
2. Apa yang dimaksud kelincahan?
3. Sebutkan latihan-latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan anggota tubuh bagian atas!
4. Sebutkan latihan-latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan anggota tubuh bagian bawah!
5. Apa yang kalian ketahui tentang sistem sirkuit (berangkai)?

Kompetensi

Aktivitas Senam Artistik II

Kata Kunci:

- Senam artistik
- Gerakan rangkaian
- Meroda
- Guling depan
- Guling lenting

Sumber: *www.detiksport.com*

Gambar 9.1 *Pesenam melakukan lenting tangan*

Pernahkan kalian melihat pertandingan senam artistik? Dalam pertandingan tersebut seorang pesenam artistik sering melakukan gerakan lenting tangan (handspring). Gerakan lenting tangan dapat dirangkai dengan gerakan senam artistik lain. Seperti gerakan rangkaian meroda dilanjutkan lenting tangan. Semakin terampil pesenam dapat menguasai bermacam-macam gerakan, semakin tinggi tingkat kesulitan gerakan yang dikuasainya, maka semakin indah senam artistik itu dilihat.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian dapat melakukan rangkaian gerakan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat, yaitu meroda, guling depan, dan guling lenting.

Senam ketangkasan tanpa alat disebut juga senam lantai, karena semua aktivitasnya banyak dilakukan di lantai dengan menggunakan alat matras. Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan baik olahraga sendiri maupun untuk olahraga lain. Itulah sebabnya, senam juga disebut olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan pada setiap bagian tubuh terdiri atas kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.

Gerakan rangkaian senam adalah gabungan gerakan senam yang dilakukan secara berurutan atau berkelanjutan tanpa adanya waktu untuk berhenti selama melakukan gerakan tersebut. Sebelum melakukan rangkaian gerakan dalam senam artistik, terlebih dahulu kalian harus menguasai gerakan senam artistik dengan benar, agar sewaktu melakukan gerakan rangkaian senam artistik dapat berjalan dengan lancar. Adapun rangkaian gerakan senam lantai sebagai berikut.

A. Rangkaian Gerakan Meroda dan Guling Depan

Rangkaian teknik dasar gerakan meroda dan guling depan dilakukan dengan cara pada akhir gerakan meroda yaitu berdiri tegak kemudian dilanjutkan dengan gerakan guling depan.

Caranya sebagai berikut.

1. Angkat pinggul ke atas hingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan.
2. Sambil membengkokkan kedua sikut ke samping, masukkan kepala ke antara dua tangan sampai seluruh pundak kena pada matras dan pinggul didorong ke depan pelan-pelan.
3. Kemudian teruskan badan berguling ke depan dan pada saat punggung terasa mengenai matras, segera kedua lutut dilipat dan kedua tangan memeluk lutut. Dengan demikian badan berguling ke depan bulat hingga jongkok kembali.

   Perhatikan gambar di bawah ini!

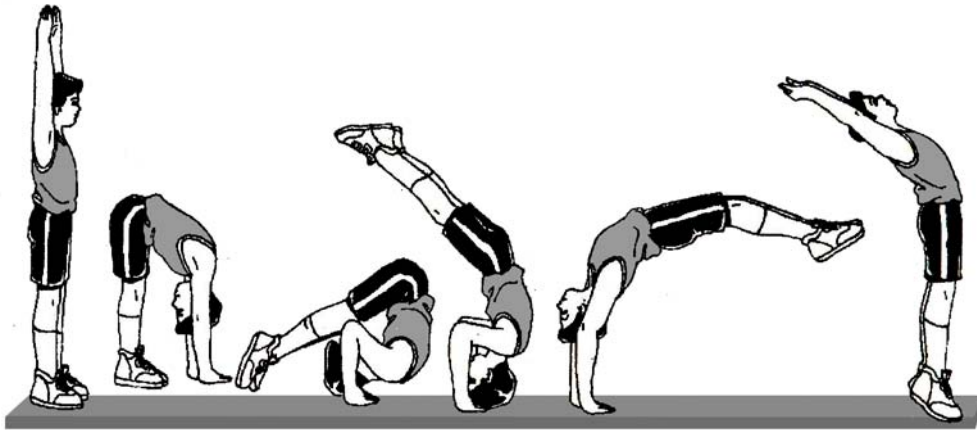
Sumber: *Agus Mahendra, 2000*

Gambar 9.2 *Rangkaian gerakan meroda dan guling depan*

B. Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Lenting

Rangkaian teknik dasar gerakan guling depan dan guling lenting, dilakukan dengan cara sebagai berikut.

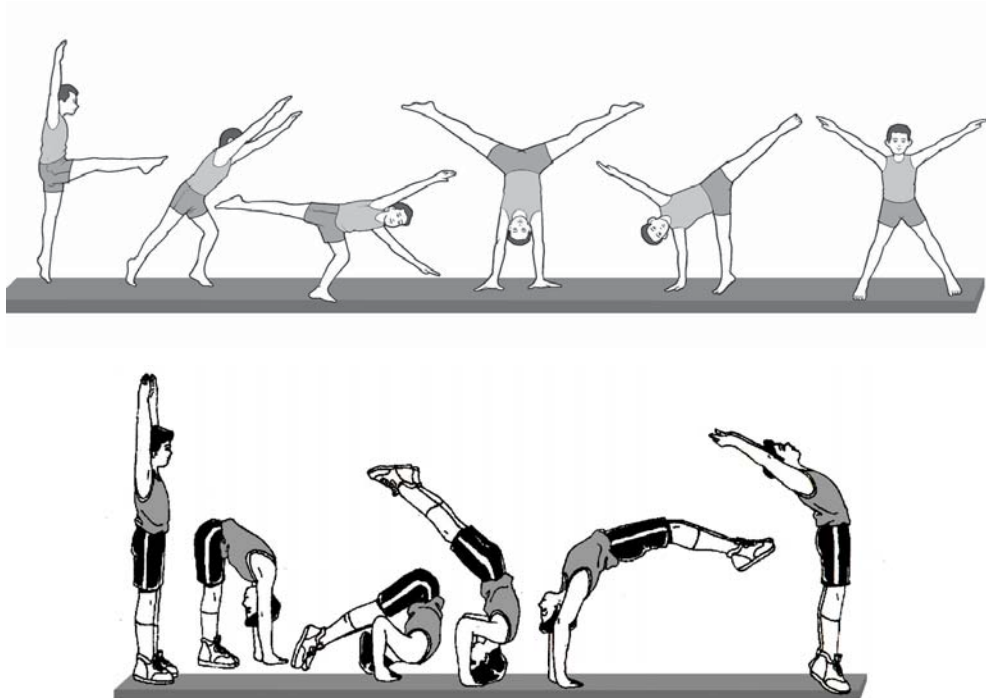
1. Lakukan gerakan guling depan, pada saat punggung terasa mengenai matras, segera kedua lutut dilecutkan atau dilentingkan ke atas.
2. Sikap mendarat yaitu badan kembali berdiri tegak.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 9.3 *Rangkaian guling depan dan guling lenting*

C. Kombinasi Gerakan Senam Ketangkasan Tanpa Alat

Rangkaian gerakan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat yaitu meroda (*radschlag*), guling depan (roll depan), dan lenting tengkuk (*neck spring*), adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal yaitu berdiri menghadap ke matras.
2. Kemudian meloncatlah untuk awalan melakukan gerakan meroda.
3. Setelah akhir gerakan meroda, dilanjutkan dengan gerakan guling depan.
4. Dilanjutkan melakukan gerakan berdiri tangan atau handstand.
5. Pada saat punggung terasa mengenai matras, segera kedua lutut dilecutkan atau dilentingkan ke atas dengan tengkuk sebagai tumpuan.
6. Sikap mendarat yaitu badan kembali berdiri tegak.

Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 9.4 *Rangkaian meroda, guling depan, dan guling lentin*

1. Apakah yang dimaksud gerakan meroda?
2. Apakah yang dimaksud gerakan guling depan?

1. Lakukan gerakan rangkaian meroda dan guling depan dengan benar!
2. Lakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling lenting dengan benar!

Tahukah Kamu?

Manfaat Pemanasan dan Senam Ketangkasan

Sebelum berolahraga sebaiknya lakukan terlebih dahulu gerakan pemanasan dengan tujuan untuk mencegah cedera olahraga. Apalagi untuk olahraga senam yang banyak memerlukan unsur kelentukan badan (fleksibilitas), melakukan pemanasan adalah sangat penting. Melakukan latihan senam, baik senam ketangkasan yang menggunakan alat maupun yang tidak menggunakan alat diperlukan pemanasan pada otot-otot yang kaku terlebih dahulu, agar sewaktu latihan otot-otot kita dalam kondisi siap artinya menyiapkan otot untuk aktivitas dan memanaskannya agar otot siap untuk dilemaskan. Apabila sebelum latihan kita tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu, maka banyak kemungkinan buruk yang terjadi yang dapat berakibat fatal pada badan atau otot kita.

Tidak pemanasan menyebabkan, kelelahan kurang fleksibel dan lemah fisik bisa jadi penyebab tertariknya otot ketika olahraga, contohnya otot hamstring (paha), cedera pada punggung bawah, cedera pada ankle sprain (pergelangan kaki), dan lain-lain. Oleh sebab itu hendaklah lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum kita latihan.

Rangkuman

1. Senam ketangkasan tanpa alat disebut juga senam lantai, karena semua aktivitasnya banyak dilakukan dilantai dengan menggunakan alat matras.
2. Gerakan rangkaian adalah gabungan gerakan senam yang dilakukan secara berurutan atau berkelanjutan tanpa adanya waktu untuk berhenti selama melakukan gerakan tersebut.
3. Rangkaian gerakan senam lantai antara lain meroda (*radschlag*), guling depan (roll depan), guling lenting.

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Senam yang menggunakan alat matras disebut senam ....
   a. irama
   b. lantai
   c. erobik
   d. SKJ
2. Setiap gerakan dalam senam lantai mengandung 5 unsur, ***kecuali*** ....
   a. kelincahan
   b. kecepatan
   c. ketangkasan
   d. keseimbangan
3. Gerakan mengguling ke atas depan dengan melenting yang disebabkan oleh lecutan kedua kaki dan dorongan kedua tangan memakai tengkuk sebagai tumpuan disebut ....
   a. guling depan
   b. guling belakang
   c. lenting kepala
   d. lenting tengkuk
4. Gerakan senam ketangkasan yang dapat dilakukan di atas peti lompat, ***kecuali*** ....
   a. lompat kangkang
   b. lompat jongkok
   c. radslag
   d. guling depan

5. Posisi kaki pada saat melakukan berdiri tangan (*handstand*) adalah ....
   a. lurus di atas
   b. terbuka di atas
   c. rapat dan lurus di atas
   d. rapat terbuka di atas
6. Latihan handstand sangat baik untuk melatih kekuatan otot-otot ....
   a. kaki
   b. lengan
   c. leher
   d. kepala
7. Istilah lain untuk gerakan meroda adalah ....
   a. radschalg
   b. roll depan
   c. neck spring
   d. handstand
8. Istilah lain untuk gerakan roll depan atau guling depan adalah ....
   a. neck spring
   b. forward roll
   c. radschlag
   d. handspring
9. Kunci keberhasilan dalam meroda berada pada kekuatan ....
   a. pinggul dan tungkai
   b. kepala dan tangan
   c. lengan
   d. lengan dan bahu
10. Gerakan sikap kapal terbang bertujuan untuk melatih ....
   a. fleksibilitas
   b. keseimbangan
   c. kecepatan
   d. koordinasi

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Bagaimana sikap permulaan dalam melakukan meroda depan pada senam lantai?
2. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan meroda (radschlag), berdiri dengan tangan (handstand) dan lenting tengkuk (neckspring)!
3. Sebutkan yang termasuk gerakan senam ketangkasan tanpa alat!
4. Mengapa senam ketangkasan tanpa alat disebut juga senam lantai?
5. Jelaskan yang dimaksud gerakan rangkaian senam ketangkasan!

Kompetensi

Aktivitas Senam Ritmik II

Kata Kunci:
- Aktivitas ritmik
- Senam ritmik dengan alat
- Variasi gerakan mengayun
- Variasi gerakan memutar

Sumber: *www2.kompas.com*

Gambar 10.1 *Aktivitas ritmik*

Perhatikan gambar di atas! Gambar tersebut adalah gambar pesenam ritmik sedang melakukan gerakan senam ritmik dengan menggunakan alat. Ia melakukan gerakan senam diiringi dengan alunan musik waltz. Pada semester yang lalu telah dibahas mengenai gerakan-gerakan dasar senam ritmik dengan menggunakan alat simpai, sekarang kita lanjutkan lagi dengan variasi gerakan yang lebih kompleks.

Pelajarilah materi berikut ini, agar kalian dapat melakukan variasi gerakan mengayunkan dan memutar ke berbagai arah.

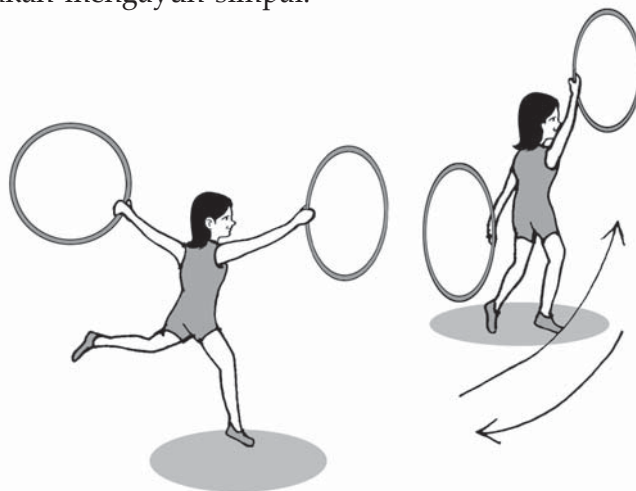
Istilah lain dari senam ritmik yaitu senam irama. Senam irama merupakan sebuah jenis senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Gerakan senam irama antara lain gerakan mengayun dan memutar yang bervariasi ke berbagai arah.

A. Variasi Gerakan Mengayun dengan Menggunakan Simpai

Melakukan bentuk variasi gerakan mengayun simpai ke berbagai arah ada beberapa cara, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Mengayun ke Depan dan Belakang

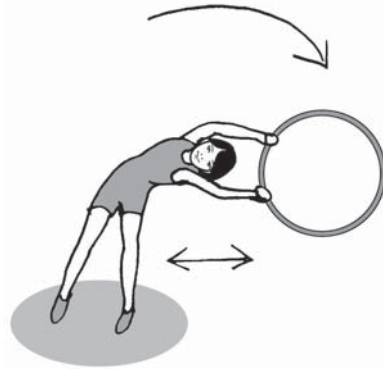
Cara melakukan:

a. Berdiri, simpai dipegang dengan tangan kanan dan posisi simpai berdiri vertikal (*swinging forward and rear*), lengan lurus dan kaku.
b. Ayun simpai ke samping depan dan belakang, diikuti gerakan melangkahkan kaki depan secara bergantian. Pandangan mata mengikuti gerakan simpai.
c. Gerakan ini dapat divariasi dengan cara berlari dengan diikuti gerakan mengayun simpai.

Gambar 10.2 *Mengayun ke depan dan belakang*

2. Mengayun ke Samping Kanan dan Kiri

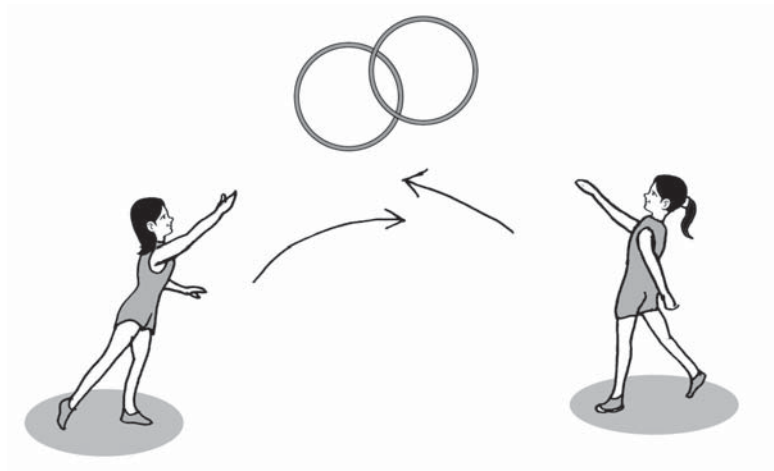
Cara melakukan:

a. Mengayun simpai ke samping kanan dan samping kiri sambil melangkahkan kaki 2 kali.

b. Mengayun simpai ke samping kanan dan samping kiri dengan langkah waltz, menggunakan tiga hitungan untuk setiap ayunan samping kanan dan samping kiri.

Gambar 10.3 *Mengayun ke samping kanan dan kiri*

3. Mengayun dengan Melemparkan Simpai ke Atas

Cara melakukan:

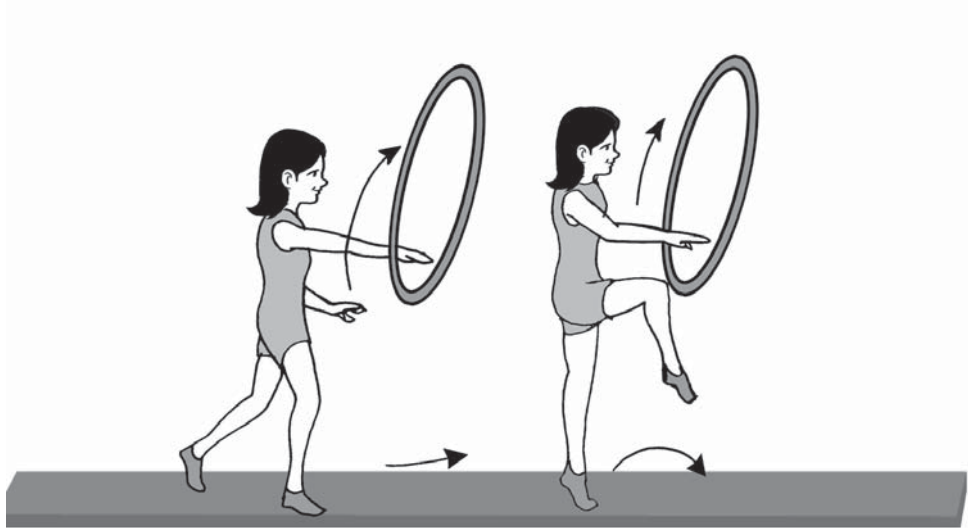
a. Lakukan secara berpasangan dan berhadapan saling memegang simpai.
b. Mengayun simpai ke depan dan belakang sambil melangkahkan kaki 2 kali.
c. Setelah melangkah 2 kali, saling melempar simpai ke atas dengan posisi simpai berdiri vertikal, kemudian saling menangkap simpai dari pasangan masing-masing.

Gambar 10.4 *Mengayun dengan melemparkan simpai ke atas*

B. Variasi Gerakan Memutar dengan Menggunakan Simpai

Melakukan bentuk variasi gerakan memutar simpai ke berbagai arah ada beberapa cara, di antaranya adalah sebagai berikut.

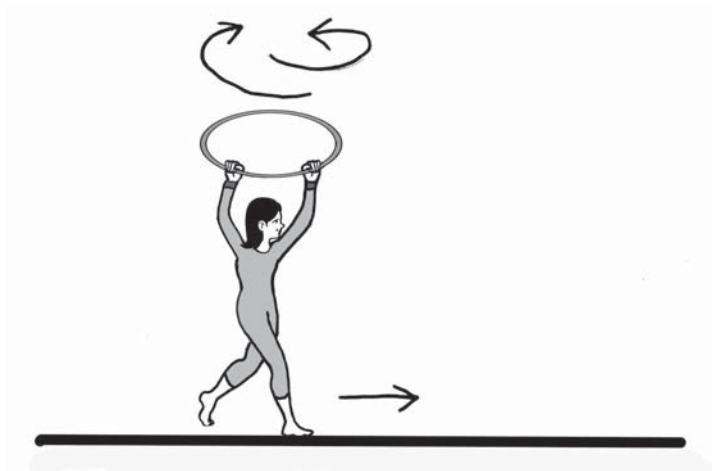
1. Memutar Simpai dengan Pergelangan Tangan Sambil Berjalan

Cara melakukan:

a. Berdiri, lengan kanan lurus ke depan dan lengan kiri sebagai penyeimbang.
b. Simpai diletakkan di pergelangan tangan, pandangan mata lurus ke depan.
c. Lakukan putaran kecil ke arah bawah ke dalam badan dan divariasi dengan melangkahkan kaki atau berjalan.

Gambar 10.5 *Memutar simpai dengan pergelangan tangan sambil berjalan*

2. Memutar Simpai Posisi Horizontal Sambil Berjalan

Cara melakukan:

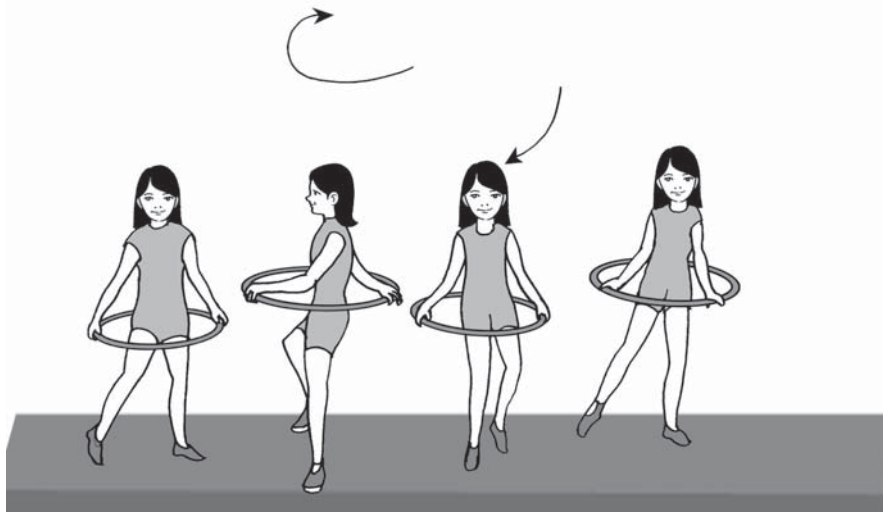
a. Berdiri, kedua lengan memegang simpai lurus ke atas dengan pegangan biasa dan posisi simpai horizontal. Pandangan mata lurus ke depan.
b. Lakukan putaran kecil ke arah kanan atau kiri sambil berjalan.

Gambar 10.6 *Memutar simpai posisi horizontal sambil berjalan*

3. Memutar Simpai di Badan Sambil Melangkahkan Kaki

Cara melakukan:

a. Berdirilah dengan salah satu kaki, pilihlah kaki tumpu yang kuat untuk menahan berat badan, dan kaki yang lain agak ditekuk. Kedua tangan memegang simpai, dan simpai diletakkan di sekitar pinggul dengan lurus.

b. Kemudian simpai diputar dan simpai memutar badan di dalam suatu putaran penuh di sebelah kanan. Pusatkan badan di dalam arah putaran. Lakukanlah berulang-ulang. Jagalah keseimbangan.

c. Lakukan gerakan ini sambil melangkahkan kaki secara bergantian.

Gambar 10.7 *Memutar simpai di badan sambil melangkahkan kaki*

Latihan

1. Jelaskan yang dimaksud senam ritmik!
2. Sebutkan golongan senam ritmik!

Tugas

1. Lakukanlah variasi gerakan mengayun simpai ke depan dan belakang!
2. Lakukan variasi gerakan memutar simpai di badan sambil melangkahkan kaki!

Tahukah Kamu?

Aliran Senam Irama

Menurut perkembangannya senam irama atau senam ritmik terdapat tiga aliran, yaitu:

1. *Senam irama yang berasal dari seni sandiwara dipelopori oleh Delsartes, yaitu senam irama yang isinya mengutamakan penyampaian rangkaian cerita dengan gerak yang diiringi musik.*
2. *Senam irama yang berasal dari seni musik dipelopori oleh Jaques Dalcrose, yaitu senam irama yang isinya menuangkan pesan yang terdapat dalam lagu yang berbentuk gerakan.*
3. *Senam irama yang berasal dari seni tari dipelopori oleh Rudolf Van Laban, yaitu senam irama yang isinya mengutamakan keindahan gerak dan keserasian antara gerak dan ritme (irama), dalam bentuk gerak yang dituangkan berbentuk cerita.*

Sumber: *Tisnowati Tamat &Moekarto Mirwaqn, 2005.*

Rangkuman

1. Variasi gerakan mengayun dengan menggunakan simpai berupa:
   a. Mengayun ke depan dan belakang.
   b. Mengayun ke samping kanan dan kiri.
   c. Mengayun dengan melemparkan simpai ke atas.
2. Variasi gerakan memutar dengan menggunakan simpai berupa:
   a. Memutar simpai dengan pergelangan tangan sambil berjalan
   b. Memutar simpai di badan sambil melangkahkan kaki.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Berikut ini jenis alat untuk senam ritmik, ***kecuali*** ....
   a. pita c. simpai
   b. rings d. tali
2. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah ....
   a. keindahan c. koordinasi gerakan
   b. kelentukan tubuh d. kecepatan gerakan
3. Ukuran berat simpai minimum adalah ....
   a. 200 gram c. 400 gram
   b. 300 gram d. 500 gram
4. Induk organisasi senam tingkat Internasional adalah ....
   a. ITA c. FIG
   b. FIBA d. IBF
5. Simpai dalam senam irama berbentuk ....
   a. segi tiga c. lingkaran
   b. segi empat d. lonjong
6. Bentuk latihan dengan cara memutar pergelangan tangan disebut juga ....
   a. wrist roll c. pass roll
   b. ankle roll d. hand roll
7. Gerakan ujung jari kaki pada sikap permulaan koordinasi gerak sederhana adalah ....
   a. ditekuk c. lurus
   b. jinjit d. diregangkan
8. Induk organisasi senam Indonesia adalah ....
   a. PERSANI c. PERBASASI
   b. PERBASI d. PBVSI

9. Senam irama yang berasal dari seni sandiwara dipelopori oleh ....

a. Delsartes	c. Laban
b. Dalcrose	d. Jaques

10. Senam irama yang berasal dari seni tari dipelopori oleh ....

a. Delsartes	c. Hendrik
b. Dalcrose	d. Laban

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan variasi memutar dengan menggunakan simpai!
2. Apakah perbedaan senam irama dan senam ketangkasan?
3. Sebutkan 3 aliran dalam senam irama beserta para pelopornya!
4. Sebutkan variasi mengayun dengan menggunakan simpai!
5. Sebutkan variasi memutar dengan menggunakan simpai!

Kompetensi

Aktivitas Air (Renang) II

Kata Kunci:

- Aktivitas renang
- Renang gaya dada
- Meluncur
- Gerakan kaki
- Gerakan lengan
- Pernapasan

Sumber: *www.fikihidayat.files.wordpress.com/15 Januari 2009*

Gambar 11.1 *Renang gaya dada*

Apakah kalian suka renang? Berenang merupakan olahraga air yang menyenangkan. Salah satu gaya renang adalah gaya dada. Sebelum dapat melakukan gerakan koordinasi renang gaya dada, ada beberapa bentuk latihan yang harus terlebih dahulu dikuasai. Latihan tersebut di antaranya latihan meluncur, latihan gerakan kaki, latihan gerakan lengan, dan latihan pernapasan renang gaya dada.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian dapat melakukan bentuk-bentuk latihan renang gaya dada.

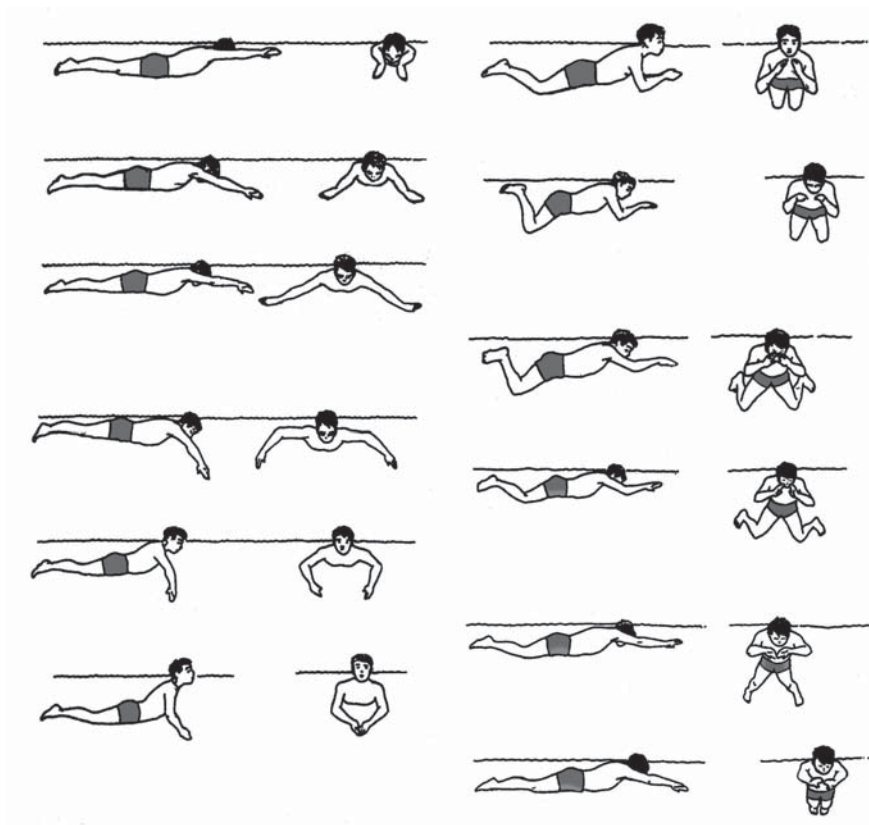
Selain olahraga renang, masih ada jenis-jenis olahraga air lainnya, misalnya: polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya. Olahraga renang sekarang ini banyak sekali diminati oleh masyarakat, baik dari anak kecil sampai orang dewasa. Pada zaman dahulu masih sedikit sekali orang yang mengetahui tentang olahraga ini. Kemudian dengan berjalannya waktu olahraga ini semakin berkembang dan tersebar luas hampir ke seluruh negara termasuk Indonesia, sehingga bermunculan perkumpulan-perkumpulan renang. Oleh karena itu pada tahun 1908 didirikanlah perserikatan renang di seluruh dunia, yang terkenal dengan nama singkatan: FINA (*Federation Internasionale de Nation Amateur*). Sedangkan di negara Indonesia olahraga renang di bawah induk organisasi yang iberi nama PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).

Renang gaya dada menyerupai cara berenang binatang katak, oleh sebab itu disebut gaya katak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan dari katak yang berenang. Gerakan kaki dan lengan hampir mirip dengan seekor katak yang sedang berenang. Pada awal abad ke 19 gerakan renang yang diajarkan di sekolah-sekolah militer maupun umum adalah renang gaya dada, maka dari itu gerakan renang gaya katak sering juga disebut dengan renang gaya sekolah (*schoolslag*). Pada perlombaan resmi gerakan ini dinamakan gerakan renang gaya dada. Adapun teknik dasar renang gaya dada dengan menggunakan jarak tertentu sebagai berikut.

Sumber: *Muhammad Murni, 2000.*

A. Koordinasi Teknik Dasar Meluncur, Gerakan Kaki, dan Gerakan Lengan Renang Gaya Dada

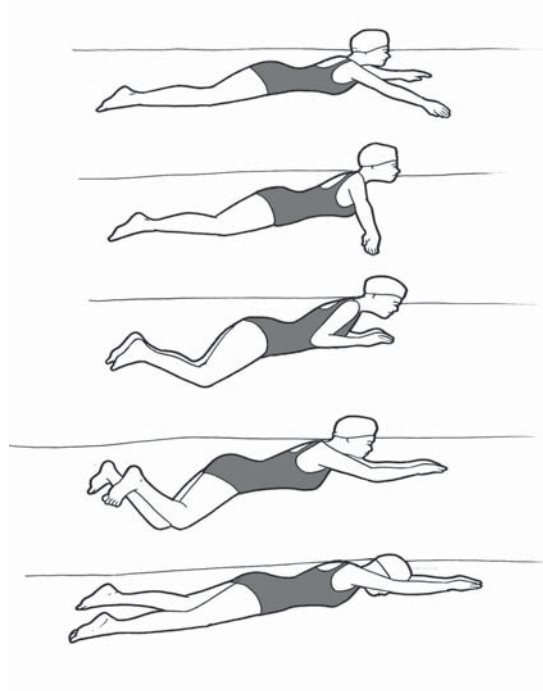
Gerakan lengan dan gerakan kaki pada renang gaya dada tidak dilakukan secara bersama-sama. Juga tidak dilakukan secara bergantian. Gerakan ini dilakukan secara beriringan antara gerakan lengan dan gerakan kaki. Koordinasi atau gerakan lengan dan gerakan kaki adalah sebagai berikut.

1. Sikap meluncur dengan lengan dan kaki dalam keadaan lurus.
2. Setelah gerakan meluncur dilakukan, dimulailah dayungan lengan, sampai kira-kira pada pertengahan dayungan, barulah gerakan kaki dimulai.
3. Pada saat kaki melakukan tendangan, maka lengan melakukan dayungan. Lengan dan kaki berada pada keadaan lurus kembali untuk melakukan luncuran.
4. Lakukan koordinasi gerakan renang gaya dada tersebut pada jarak 25 meter. Apabila koordinasi gerakan sudah dapat dikuasai dengan baik, maka jarak tempuh renangan dapat ditambah sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Gambar 11.2 *Koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan*

B. Koordinasi Teknik Dasar Pernapasan Renang Gaya Dada

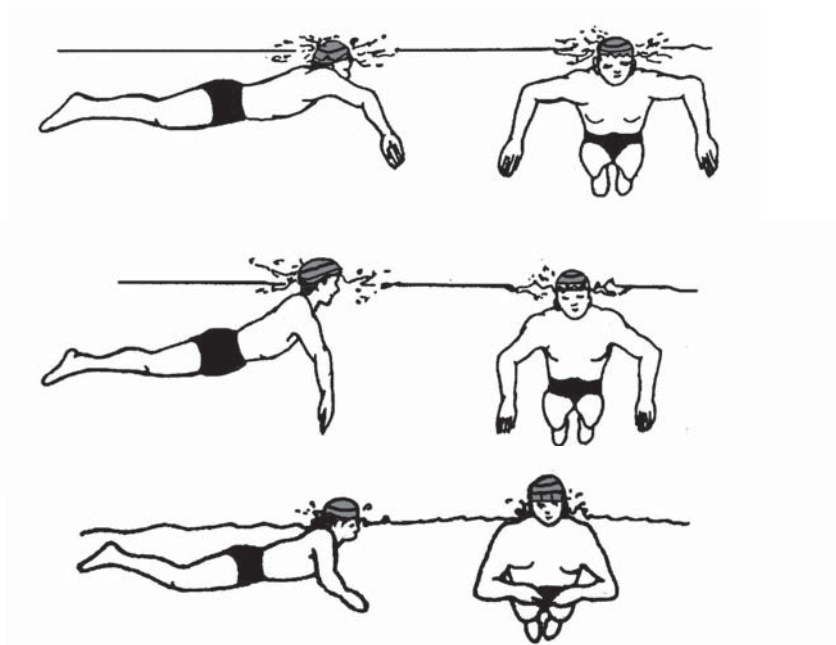
Perlu diketahui bahwa gerakan lengan pada akhir satu gerakan (yaitu ketika ditarik ke sisi) dengan sendirinya akan mengangkat kepala ke luar dari air. Saat itulah harus menarik napas. Cara melakukannya koordinasi teknik dasar pernapasan renang gaya dada adalah sebagai berikut.

1. Keluarkan napas dari hidung dan mulut saat lengan berada pada posisi terjulur ke depan sebelum memulai satu gerakan yang baru.
2. Kemudian tariklah siku ke depan dada dan kembalikan tangan di depan wajah. Ambil napas dalam-dalam, sementara mulut di atas permukaan air.
3. Ketika mulut berada di bawah permukaan air, pada saat maju ke depan untuk melakukan gerakan sesungguhnya, keluarkan napas itu dengan cara yang eksplosif dan bersiap untuk menarik napas berikutnya ketika gerakan akan berakhir.

Perhatikan gambar berikut!

Gambar 11.3 *Pernapasan renang gaya dada*

C. Renang Lengkap (Koordinasi Gerakan Kaki, Napas, dan Tangan)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

1. Sikap awal posisi badan tengkurap dengan kedua kaki lurus ke belakang, kepala di bawah permukaan air, kedua lengan lurus ke depan.
2. Buka kedua lengan hingga melebihi perpanjangan garis bahu, sementara posisi kepala sebagian di bawah permukaan air dan kedua kaki tetap lurus di belakang.
3. Buka kedua lengan hingga melebihi perpanjangan garis bahu melalui kayuhan kedua telapak tangan.
4. Serentak dengan mengembalikan kedua lengan lurus ke depan, kepala secara perlahan-lahan masuk ke permukaan air, dan kemudian mulai kedua kaki bergerak untuk dilipat atau ditarik mendekati pinggul.
5. Kedua kaki melakukan lipatan maksimum, serentak dengan itu kedua lengan segera bergerak diluruskan ke depan. Akhir dari bukaan ke samping.

Gambar 11.4 *Renangan lengkap renang gaya dada*

Latihan

1. Apa yang kalian ketahui tentang renang gaya dada?
2. Jelaskan teknik meluncur pada renang gaya dada!

Tugas

1. Lakukanlah gerakan renang gaya dada dari gerakan meluncur dan dilanjutkan dengan koordinasi gerakan lengan dan kaki dalam jarak 25 meter!
2. Lakukanlah latihan koordinasi teknik dasar pernapasan renang gaya dada!

Tahukah Kamu?

Sejarah Renang

Renang adalah olahraga yang cukup tua, sebab pada zaman dahulu renang digunakan sebagai alat bela diri dalam menghadapi tantangan alam. Kira-kira tahun 1800 baru orang-orang Jerman dan Austria mendirikan kolam renang. Sejak saat itulah renang dimasukkan kedalam salah satu mata pelajaran di sekolah ketentaraan. Pada zaman penjajahan Belanda olahraga renang masuk ke Indonesia. Pada tahun 1904 di Cihampelas, Bandung didirikan kolam renang yang pertama kali .Pada tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) yang diketuai oleh Poerwosoedarmo.Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (Federation Internationale de Natation Amateur) atau organisasi renang dunia. Tahun 1957 PBSI namanya diubah menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) sampai sekarang.

Rangkuman

1. Olahraga renang adalah termasuk olahraga air. Selain olahraga renang, masih ada jenis-jenis olahraga air lainnya, misalnya: polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya.
2. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya, yaitu:
   a. Gaya dada (katak)
   b. Gaya bebas (crawl)
   c. Gaya punggung (back crawl)
   d. Gaya kupu-kupu
3. Ada beberapa teknik renang gaya dada yang diantaranya adalah: gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan dan renang lengkap.
4. Hal-hal penting yang harus diperhatikan pada waktu kita akan tenggelam adalah sebagai berikut.
   a. Simpan energi kalian.
   b. Menginjak air (*treading water*) adalah berdiri tegak dalam air dengan rileks.
   c. Jangan sampai ada baju atau apapun yang basah yang menempel di hidung dan mulut.
   d. Memakai baju yang diapungkan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Di bawah ini yang **bukan** merupakan manfaat dari berlatih renang adalah ....
   a. kemampuan menyelamatkan jiwa
   b. relaksasi
   c. bergengsi
   d. tantangan
2. Tahap pertama dari keberhasilan dalam air adalah dengan berlatih ....
   a. pernapasan c. renang
   b. polo air d. tenaga dalam
3. Istilah lain untuk renang gaya dada adalah ....
   a. back crawl c. rimau
   b. dolphin d. crawl
4. Induk organisasi renang tingkat nasional adalah ....
   a. PSSI c. PERBASI
   b. PBSI d. PRSI
5. Berikut ini yang **tidak** termasuk teknik gerakan renang gaya dada adalah ....
   a. gerakan kaki c. pengambilan napas
   b. gerakan lengan d. gerakan terapung
6. Di bawah ini yang termasuk dalam aspek akuatik adalah ....
   a. polo air c. menyelam
   b. berenang d. semua benar
7. Kolam renang yang pertama kali didirikan oleh penjajah Belanda di Indonesia pada tahun 1904 adalah ....
   a. Cianjur c. Cibodas
   b. Cihampelas d. Ciberem

8. Panjang dan lebar kolam renang adalah ....
   a. 50 m dan 22 m
   b. 50 m dan 23 m
   c. 50 m dan 24 m
   d. 50 m dan 25 m
9. Agar kita dapat berenang, maka keterampilan yang pertama kali kita latih adalah ....
   a. meluncur
   b. mengapung
   c. mengambil napas di dalam air
   d. mengayun kedua lengan
10. Jarak terjauh untuk putra nomor renang gaya dada adalah ....
   a. 800 meter
   b. 1000 meter
   c. 1500 meter
   d. 2000 meter

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan teknik-teknik dalam renang gaya dada!
2. Jelaskan teknik ayunan kaki pada renang gaya dada!
3. Jelaskan sejarah renang gaya dada!
4. Sebutkan olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
5. Sebutkan 4 macam gaya dalam olahraga renang!

Kompetensi

Aktivitas Penjelajahan

Kata Kunci:

- Penjelajahan
- Perencanaan
- Peta perjalanan
- Mengirim berita
- Tanda
- Kompas
- Sandi
- P3K

Sumber: *www.m.blog.hu/9 Januari 2009*

Gambar 12.1 *Kemah di alam bebas merupakan aktivitas penjelajahan*

Pernahkah kalian kemah di alam bebas. Kemah merupakan aktivitas penjelajahan. Penjelajahan adalah salah satu kegiatan pendidikan di luar kelas (*outdoor education*). Tujuan dari melakukan kegiatan penjelajahan selain untuk rekreasi dan olahraga, juga untuk mengisi waktu luang sewaktu liburan sekolah. Agar perjalanan di alam bebas dapat berlangsung sesuai dengan rencana, maka ada beberapa hal yang perlu direncanakan. Apa saja yang perlu direncanakan sebelum kalian melakukan kegiatan penjelajahan?

Pelajarilah materi berikut ini agar kalian dapat membuat perencanaan kegiatan penjelajahan dan melakukan penjelajahan di sekitar sekolah.

Banyak sekali bentuk aktivitas yang dapat dilakukan di alam terbuka seperti menyalurkan kegemaran atau hobi di alam terbuka. Beberapa macam kegemaran di alam terbuka yang mungkin menarik untuk dilakukan, yaitu:

1. Penjelajahan
2. Pengumpul fosil dan batu-batuan
3. Pengumpul benda-benda dari alam
4. Mengikuti aliran sungai kecil
5. Himpunan ilmiah
6. Dan lain-lain

Salah satu kegiatan di alam terbuka yaitu penjelajahan. Adapun perencanaan dan keterampilan penjelajahan sebagai berikut.

A. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan Sederhana

Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan/petualangan. Aktivitas penjelajahan ada banyak sekali macamnya, seperti penjelajahan masyarakat, pengembaraan, penjelajahan di gunung dan hutan rimba, penjelajahan di perbukitan, penjelajahan mempertahankan hidup, penjelajahan mengikuti arus sungai, penjelajahan di pantai, dan sebagainya.

Tujuan dari kegiatan penjelajahan ini adalah:

1. Untuk melatih fisik dan mental
2. Keterampilan berjelajah
3. Nilai kerja sama
4. Tolong-menolong
5. Melatih rasa percaya diri

Agar kegiatan penjelajahan berjalan dengan lancar dan tersusun secara benar, maka sebelumnya perlu adanya perencanaan suatu kegiatan, dengan tujuan kegiatan penjelajahan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan.

Kalian harus menyusun jadwal kegiatan penjelajahan untuk kegiatan penjelajahan sederhana. Hal-hal apa yang harus dimasukkan dalam menyusun jadwal kegiatan:

1. Menentukan hari dan tanggal kegiatan.
2. Menentukan waktu atau jam pemberangkatan.
3. Menentukan start dan finish.
4. Menentukan tempat berkumpul.

5. Menentukan rute perjalanan.
6. Menentukan peralatan yang akan dibawa.

Dalam menentukan rute perjalanan, perlu dibuat peta. Tujuannya agar kita tidak tersesat. Peta adalah suatu gambar atau denah yang menunjukkan suatu tempat atau daerah. Dalam membuat atau menggambar peta diperlukan suatu pedoman kompas. Kompas adalah sebuah alat untuk menetapkan mata angin.

Setelah peta atau rute perjalanan telah dibuat, perlengkapan yang dibawa pun harus juga direncanakan. Perlengkapan yang akan dibawa sewaktu melakukan penjelajahan sangatlah penting untuk dimasukkan ke dalam penyusunan jadwal kegiatan. Perlengkapan apa saja yang dibawa sewaktu melakukan kegiatan penjelajahan? Perlengkapan tersebut misalnya: kompas, peta, makanan dan minuman, kotak P3K, dan lain sebagainya.

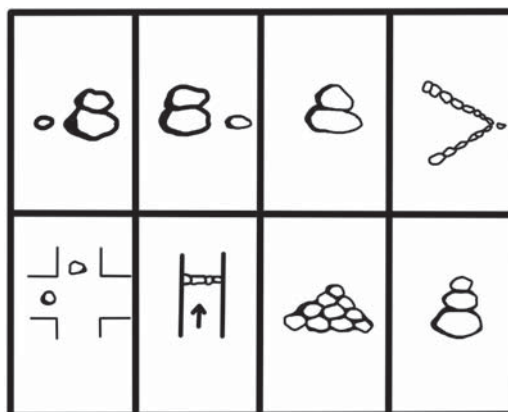
Sebelum kalian melakukan kegiatan penjelajahan, sebaiknya terlebih dahulu mempelajari sandi dan tanda-tanda yang biasa digunakan untuk kegiatan penjelajahan. Tujuan mempelajari sandi dan tanda-tanda adalah agar penjelajah tidak tersesat ketika sedang melakukan kegiatan penjelajahan. Sandi adalah sesuatu yang bersifat rahasia dan sulit di mengerti oleh orang yang belum mempelajari. Sedangkan tanda adalah merupakan suatu petunjuk. Berikut adalah contoh sandi dan tanda-tanda yang dipelajari oleh seorang penjelajah.

Macam-macam sandi antara lain:
1. Sandi kotak
2. Sandi angka
3. Sandi rumput
4. Sandi kimia, dan lain-lain

Di bawah ini adalah contoh gambar sandi kotak.

Gambar 12.2 *Sandi kotak*

Macam-macam tanda-tanda antara lain:
1. Tanda-tanda di atas tanah
2. Tanda-tanda dengan rumput
3. Tanda-tanda dengan batu
4. Tanda-tanda dengan ranting

Di bawah ini adalah contoh tanda-tanda dengan batu.

Sumber: *Pimpinan Pusat Muhammadiyah, 2008.*

Gambar 12.3 *Tanda-tanda dengan batu*

B. Keterampilan Penjelajahan di Sekitar Sekolah

Setelah menyusun jadwal kegiatan, membuat peta dan mempelajari sandi dan tanda-tanda, untuk selanjutnya adalah mempraktikkan kegiatan-kegiatan di atas dalam bentuk penjelajahan sedehana, misalnya penjelajahan di sekitar sekolah. Lakukan kegiatan tersebut sesuai dengan jadwal dan peta yang telah kalian buat dengan dibimbing oleh bapak dan ibu guru atau pembina pramuka. Sebelum kegiatan dilakukan terlebih dahulu buatlah kelompok atau regu dengan teman kalian.

Melakukan keterampilan penjelajahan di sekitar sekolah, caranya adalah sebagai berikut.

1. Siswa dibagi beberapa kelompok, satu kelompok dapat beranggotakan 8 - 10 siswa.
2. Setelah masing-masing kelompok mempelajari sandi dan tanda-tanda serta menerima peta, kemudian melakukan penjelajahan dengan cara yang telah ditentukan oleh tanda yang ditunjukkan pada peta. Start dapat dimulai di sekolah dan berakhir atau finish juga dapat ditentukan di sekolah.

Sumber: *www.alazharsbjatibening.com*

Gambar 12.4 *Kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah*

Latihan

1. Apa yang kalian ketahui tentang kegiatan penjelajahan?
2. Sebutkan macam-macam kegiatan yang dilakukan di alam bebas atau terbuka!

Tugas

1. Buatlah satu tim dan lakukanlah penjelajahan di pegunungan!
2. Buatlah laporan secara tertulis tentang hasil penjelajahan kalian!

Rangkuman

1. Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan/petualangan.
2. Aktivitas penjelajahan ada banyak sekali macamnya, seperti penjelajahan masyarakat, pengembaraan, penjelajahan di gunung dan hutan rimba, penjelajahan di perbukitan, penjelajahan mempertahankan hidup, penjelajahan mengikuti arus sungai, penjelajahan di pantai, dan sebagainya.

3. Agar kegiatan penjelajahan berjalan dengan lancar dan tersusun secara benar, maka sebelumnya perlu adanya perencanaan suatu kegiatan, dengan tujuan kegiatan penjelajahan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan.
4. Peta adalah suatu gambar atau denah yang menunjukkan suatu tempat atau daerah.
5. Perlengkapan yang dibawa sewaktu penjelajahan, misalnya: kompas, peta, makanan dan minuman, kotak P3K, dan lain sebagainya.
6. Sandi adalah sesuatu yang bersifat rahasia dan sulit dimengerti oleh orang yang belum mempelajari.

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Agar kegiatan penjelajahan berjalan dengan lancar dan tersusun secara benar, maka sebelumnya perlu adanya ....
   a. pembuatan peta
   b. perencanaan waktu
   c. pengenalan sandi dan tanda
   d. perencanaan kegiatan
2. Di bawah ini adalah aktivitas yang dilakukan di alam terbuka, ***kecuali*** ....
   a. penjelajahan
   b. mengikuti aliran sungai kecil
   c. mengamati burung-burung kebun
   d. belajar kelompok
3. Hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam membuat jadwal kegiatan adalah, ***kecuali*** ....
   a. membuat peta
   b. mempelajari sandi dan tanda-tanda
   c. menentukan makanan yang dibawa
   d. menentukan hari dan tanggal kegiatan

4. Suatu gambar atau denah yang menunjukkan suatu tempat atau daerah, disebut ....
   a. sandi c. tanda
   b. peta d. lokasi
5. Sesuatu yang bersifat rahasia dan sulit dimengerti oleh orang yang belum mempelajari, disebut ....
   a. sandi c. tanda
   b. peta d. lokasi
6. Siap sedia menghadapi segala kemungkinan keadaan darurat di alam terbuka, disebut ....
   a. keamanan di alam terbuka
   b. kompas
   c. survival
   d. *be prepared for the worst*
7. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengirim berita/tanda-tanda minta pertolongan, ***kecuali*** ....
   a. batu-batu c. rumput
   b. perdu d. tangan
8. Di bawah ini tujuan kegiatan penjelajahan, ***kecuali*** ....
   a. nilai kerjasama
   b. melatih rasa percaya diri
   c. bersaing tidak sehat
   d. tolong menolong
9. Berikut ini yang **bukan** perlengkapan yang dibawa sewaktu kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah adalah ....
   a. peta
   b. makanan dan minuman
   c. tenda
   d. alat tulis
10. Suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan/petualangan, disebut ....
   a. penjelajahan c. berkemah
   b. petualangan d. survival

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan hal-hal apa yang harus dimasukkan dalam menyusun jadwal kegiatan!
2. Apa yang dimaksud sandi dan tanda-tanda?
3. Mengapa kita perlu mempelajari sandi dan tanda-tanda sebelum melakukan kegiatan penjelajahan?
4. Apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum kita melakukan penjelajahan di sekitar sekolah?
5. Sebutkan apa saja manfaat yang dapat kalian peroleh dari melakukan penjelajahan di sekitar sekolah!

Kompetensi

Budaya Hidup Sehat II

Kata Kunci:

- Penyakit menular
- Lingkungan tidak sehat
- Penyakit kulit
- Penyakit saluran pencernaan
- Penyakit saluran pernapasan
- Penyakit yang ditularkan nyamuk

Sumber: *www.smacepiring.files.wordpress.com*

Gambar 13.1 *Kebersihan lingkungan perlu dijaga*

Tahukah kalian arti semboyan men sana in corpore sano? Men sana in corpore sano, yang artinya adalah di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Salah satu cara agar tubuh menjadi kuat yaitu dengan menjaga kesehatan dan menjaga kebersihan tubuh serta menjaga kebersihan lingkungan di sekitar kita. Lingkungan yang tidak sehat, akan membahayakan kesehatan dan menjadi sumber datangnya berbagai penyakit. Berikut bawah ini akan dibahas mengenai berbagai macam penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mengetahui berbagai penyakit menular dan cara menghindarinya.

Kesehatan lingkungan adalah cara hidup sehat yang menyangkut lingkungan di sekitar kehidupan kalian, seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan selokan, penghijauan, dan sebagainya. Adapun kesehatan perseorangan atau kesehatan pribadi adalah cara hidup sehat yang menyangkut diri sendiri, seperti mandi.

Kesehatan lingkungan harus selalu diperhatikan, begitu juga kesehatan perseorangan atau pribadi. Kesehatan lingkungan seperti kesehatan daerah pemukiman, tempat belajar, tempat kerja, dan tempat-tempat umum serta tempat-tempat pariwisata perlu ditingkatkan melalui penyediaan serta pengawasan mutu air yang memenuhi persyaratan terutama perpipaan, penertiban tempat pembuangan sampah, penyediaan sarana pembuangan limbah serta berbagai sarana sanitasi lingkungan lainnya sehingga penduduk dapat hidup sehat dan produktif serta terhindar dari penyakit-penyakit yang membahayakan yang ditularkan melalui atau disebabkan oleh lingkungan tidak sehat. Adapun penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat sebagai berikut.

Sumber:*www. depkes.go.id*

A. Memahami Penyakit Menular

Sumber: *www.antara-sumbar.com/10 juni 2009*

Gambar 13.2 *Lingkungan kotor biasanya menyebabkan timbulnya penyakit menular*

Tahukah kalian tentang penyakit menular? Penyakit menular adalah penyakit infeksi yang dapat dipindahkan dari orang atau hewan yang sakit, ataupun benda-benda yang mengandung bibit penyakit kepada manusia

sehat. Biasanya penyakit menular ini timbul di lingkungan kotor atau tidak sehat. Penyebab timbulnya penyakit menular ini bermacam-macam, seperti karena adanya bakteri, amoeba, virus, jamur, cacing, dan sebagainya.

Cara bibit penyakit masuk ke dalam tubuh hingga menimbulkan penyakit:

1. Bibit penyakit masuk melalui permukaan kulit, misalnya: malaria, tetanus, cacing tambang, dan lepra.
2. Bibit penyakit masuk melalui jalan pernapasan, misalnya: influenza, dipteri (diptheria), batuk rejan (pertussis), dan tuberculosa (tbc).
3. Bibit penyakit yang masuk melalui jalan pencernaan (mulut dan makanan), misalnya: kolera (cholera), disentri (dysentrie), typus (typhus), dan beberapa penyakit cacing.

Memberantas penyakit menular sebenarnya adalah menghilangkan atau mengubah cara berpindahnya penyakit menular dan/atau infeksi.

Cara penularan penyakit ada 2 macam, yaitu:

1. Penularan langsung, misal: batuk, pilek, ludah, bersin (TBC).
2. Penularan tidak langsung, misal: air, makanan, susu segar (kolera, disentri), gigitan serangga (malaria, filariasis, DBD, rabies).

Tujuan dari pemberantasan penyakit adalah:

1. Mencegah terjadinya penularan penyakit.
2. Mengurangi terjadinya kesakitan.
3. Mengurangi terjadinya kematian.

B. Menghindari Penyakit Menular

Banyak sekali jenis-jenis penyakit menular yang masih banyak diderita oleh penduduk Indonesia pada umumnya, misalnya golongan penyakit kulit, saluran pencernaan, saluran pernapasan, dan penyakit menular yang ditularkan oleh nyamuk. Untuk lebih jelasnya, marilah kita ikuti materi berikut ini.

1. Penyakit Kulit

Macam-macam penyakit kulit, di antaranya yaitu:

a. Kudis (Scabies)

Penyakit kudis ini disebabkan oleh sejenis parasit yang disebut *Sarcoptes scabies*. Penyakit ini menular secara langsung yaitu bersinggungan dengan penderita dan dapat juga secara tidak langsung, seperti melalui tempat tidur dan pakaian penderita.

Sumber: *www.carisehat.blogspot.com/10 juni 2009*

Gambar 13.3 *Penyakit kudis masih banyak diderita oleh warga Indonesia*

Cara pencegahan penyakit ini adalah dengan menjaga kebersihan pribadi dan kebersihan lingkungan, serta mencegah kontak langsung maupun tidak langsung dengan penderita.

b. *Kadas (Tinea Imbricata)*

Penyebab penyakit ini adalah sejenis jamur yang dapat menular secara langsung maupun tidak langsung dengan penderita.

Cara pencegahannya sama dengan penyakit kudis, yaitu dengan menjaga kebersihan pribadi dan kebersihan lingkungan, serta mencegah kontak langsung maupun tidak langsung dengan penderita.

c. *Panu (Tinea Versicolor)*

Penyebab penyakit ini adalah sejenis jamur yang penularannya dapat melalui kontak langsung yaitu melalui alat-alat serta pakaian penderita. Pencegahannya adalah menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan serta menghindari sumber penyakit.

2. Penyakit Saluran Pencernaan

Macam-macam penyakit saluran pencernaan, di antaranya yaitu:

a. *Disentri*

Penyakit disentri ini disebabkan oleh basil yang disebut *disentri basiler* dan oleh amoeba yang disebut *disentri amoeba*.

b. *Thipus*

Penyakit ini disebabkan oleh bakteri jenis *Salmonella byphi* yang inkubasinya 10 - 14 hari.

c. *Cholera*

Penyebab penyakit ini adalah vibrio *cholera* dan vibrio *elton*.

d. *Radang Hati (Hepatitis)*

Penyebab penyakit ini adalah virus, amoeba, serum dan lain-lain. Pencegahan dari beberapa macam penyakit saluran pencernaan seperti di atas, yaitu dapat dicegah dengan cara menjaga kebersihan lingkungan dna kebersihan pribadi atau diri sendiri terutama makanan dan minuman.

3. Penyakit Saluran Pernapasan

Macam-macam penyakit saluran pernapasan, di antaranya yaitu:

a. *Influenza*

Penyakit influenza adalah virus influenza yang dapat menyerang manusia selama 12 - 15 hari.

Gejala-gejala dari penyakit ini, yaitu:

1) Secara tiba-tiba penderita mendapat serangan demam.
2) Pada bagian muka terasa nyeri.
3) Lebih-lebih di bagian belakang biji mata dan tulang belakang.
4) Tulang-tulang lengan dan tungkai terasa pegal-pegal.
5) Hidung beringus dan encer menjadi kental.
6) Tenggorokan sakit dan perut mual-mual.

Penularan dari penyakit influenza ini adalah melalui udara dan titik ludah, pada waktu penderita berbicara, bersin, batuk, dan lain-lain. Pencegahan terhadap penyakit ini yang terutama adalah menjaga kebersihan, daya tahan tubuh, dan banyak mengonsumsi buah yang mengandung vitamin C.

b. *Tuberculosa (TBC)*

Penyebab penyakit ini adalah sejenis basil yang disebut basil *tuberculosa* yang terdiri atas dua macam basil yaitu basil TBC manusia dan basil TBC sapi.

c. *Radang Paru-Paru (Pneumonia)*

Penyebab penyakit ini adalah sejenis bakteri yang disebut *pneumosos*. Penyakit ini merupakan infeksi yang berat sehingga perlu segera mendapat pertolongan dokter.

4. Penyakit Menular yang Ditularkan oleh Nyamuk

Macam-macam penyakit menular yang ditularkan oleh nyamuk, di antaranya yaitu:

a. Deman Berdarah

Penyakit demam berdarah disebut juga dengan DBD (Demam Berdarah Dengue). Penyebab penyakit DBD ini adalah virus yang penularannya melalui nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk ini menggigit pada siang hari dan hidup di air bersih yang tergenang, misalnya di pohon (daun), kaleng bekas atau pot bunga yang tidak dibersihkan bahkan di tempat minum dan kamar mandi.

Gejalanya adalah badan panas, disertai kulit perut kemerah-merahan, kencing kehitam-hitaman, tulang dan otot menjadi sakit. Umumnya terjadi shock karena panas disertai pendarahan. Oleh karena itu, penderita perlu pertolongan segera.

Cara memberantas nyamuk *Aedes aegypti*, yaitu:

1) *Pemberantasan Nyamuk (Dewasa)*
   a) Pemberantasan terhadap nyamuk dewasa, dilakukan dengan cara penyemprotan racun serangga (*fogging*).
   b) Dengan menanam tanaman pengusir nyamuk, seperti: sere wangi, geranium, lavender, dan zodia.
2) *Pemberantasan Terhadap Jentik*
   a) Secara fisik: cara ini dikenal dengan 3 M (menguras, menutup, mengubur) yaitu menguras bak mandi, bak WC, menutup tempat penampungan air, serta mengubur atau membuang barang-barang bekas seperti kaleng bekas dan ban bekas.
   b) Secara biologi: misalnya memelihara ikan pemakan jentik seperti: ikan kepala timah (swadaker), ikan gapi (cupang), ikan cere (cetol), dan lain-lain.
   c) Secara kimia: dengan memberikan bubuk abate. Sebanyak 100 liter air ditambahkan 10 gram bubuk abate.

b. Malaria

Penyakit malaria disebabkan oleh parasit sejenis *protozoa* (*plasmodium*). Pencegahan terhadap penyakit malaria antara lain menghindari gigitan nyamuk, terutama nyamuk *Anopheles*, memelihara kebersihan dan menjaga daya tahan tubuh.

Agar tubuh kita tidak mudah ditulari oleh bermacam-macam penyakit, seperti di atas, khususnya penyakit menular, kita perlu mempersiapkan keadaan tubuh yang memiliki:

1. Daya tahan tubuh yang yang baik, yaitu dengan cara olahraga dengan teratur, makan makanan seimbang dan bergizi, istirahat yang cukup.
2. Pengebalan tubuh terhadap penyakit menular yang disebut imunisasi, yang dilanjutkan dengan pemeriksaan berkala.
3. Menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan pribadi atau diri sendiri.

Feed Back

Setelah materi di atas, diharapkan nantinya kalian dapat menghindari dan mencegah berbagai macam penyakit menularyang bersumber dari lingkungan tidak sehat. Kesehatan itu mahal harganya, jadi selalu waspadailah kesehatan di lingkungan.

Latihan

1. Sebutkan tujuan dari pemberantasan terhadap suatu penyakit!
2. Apa yang dimaksud penyakit menular?

Tugas

Buatlah kliping tentang penyakit menular di Indonesia yang ditularkan oleh nyamuk!

Rangkuman

1. Penyakit menular adalah penyakit infeksi yang dapat dipindahkan dari orang atau hewan yang sakit, ataupun benda-benda yang mengandung bibit penyakit kepada manusia sehat.
2. Cara penularan penyakit ada 2 macam, yaitu:
   a. Penularan langsung, misal: batuk, pilek, ludah, bersin (TBC).
   b. Penularan tidak langsung, misal: air, makanan, susu segar (kolera, disentri), gigitan serangga (malaria, filariasis, DBD, rabies).
3. Tujuan dari pemberantasan penyakit adalah:
   a. Mencegah terjadinya penularan penyakit.
   b. Mengurangi terjadinya kesakitan.
   c. Mengurangi terjadinya kematian.
4. Banyak sekali jenis-jenis penyakit menular yang masih banyak diderita oleh penduduk Indonesia pada umumnya, misalnya golongan penyakit kulit, saluran pencernaan, saluran pernapasan, dan penyakit menular yang ditularkan oleh nyamuk.

5. Agar tubuh kita tidak mudah ditulari oleh bermacam-macam penyakit, seperti di atas, khususnya penyakit menular, untuk itu kita perlu mempersiapkan keadaan tubuh yang memiliki:
   a. Daya tahan tubuh yang yang baik, yaitu dengan cara olahraga dengan teratur, makan makanan seimbang dan bergizi, istirahat yang cukup.
   b. Pengebalan tubuh terhadap penyakit menular yang disebut imunisasi, yang dilanjutkan dengan pemeriksaan berkala.
   c. Menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan pribadi atau diri sendiri.

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Berikut ini yang **bukan** termasuk penyakit menular adalah ....
   a. TBC
   b. patah tulang
   c. influenza
   d. DBD
2. Penyakit deman berdarah disebabkan karena gigitan nyamuk ....
   a. *anopeles*
   b. *aedes aegypti*
   c. *anopeles aegypti*
   d. cikunguya
3. Penyebab penyakit kudis adalah ....
   a. jamur
   b. parasit
   c. bakteri
   d. nyamuk
4. Berikut ini yang **bukan** merupakan jenis tanaman pengusir nyamuk dewasa adalah ....
   a. jemani
   b. zodia
   c. sere wangi
   d. tapak doro
5. Salah satu penyebab penyakit radang paru-paru adalah ....
   a. virus
   b. parasit
   c. basil amoeba
   d. bakteri pneumosos

6. Penyakit influenza yang disebabkan oleh virus influenza dapat menyerang manusia selama ....
   a. 10 - 12 hari
   b. 12 - 15 hari
   c. 13 - 15 hari
   d. 15 - 20 hari
7. Untuk mencegah mewabahnya DBD, bak mandi dan tempat penampungan air perlu diberi ....
   a. betadine
   b. ikan
   c. sabun
   d. abate
8. Penyakit infeksi yang dapat dipindahkan dari orang atau hewan yang sakit, ataupun benda-benda yang mengandung bibit penyakit kepada manusia sehat, disebut ....
   a. penyakit kulit
   b. penyakit pencernaan
   c. penyakit tidak menular
   d. penyakit menular
9. Agar tubuh kita tidak mudah tertular oleh penyakit, untuk itu perlu mempersiapkan keadaan tubuh, ***kecuali*** ....
   a. makanan yang seimbang
   b. bekerja terus-menerus
   c. istirahat yang cukup
   d. makan secara teratur
10. Berikut ini yang **bukan** termasuk penyakit saluran pernapasan adalah ....
   a. radang hati
   b. radang paru-paru
   c. influenza
   d. TBC

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan macam-macam penyakit yang termasuk ke dalam penyakit saluran pencernaan!
2. Bagaimana caranya mencegah penyakit menular?
3. Mengapa kita perlu menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan pribadi?
4. Sebutkan contoh cara menjaga kebersihan lingkungan dan contoh cara menjaga kebersihan pribadi!
5. Sebutkan cara penularan penyakit! Jelaskan!

Evaluasi Semester Genap

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c,* atau *d* pada jawaban yang tepat!

1. Teknik memasukkan bola ke dalam basket dengan cara melangkah dan melompat. Pada permainan bolabasket lay up boleh dilakukan dari sembarang arah yaitu dari arah kanan, kiri atau tengah dinamakan ....
   a. *passing* c. *lay up*
   b. *shooting* d. *throwing*
2. Gerakan meluncur yang bertujuan untuk lebih cepat menjangkau base disebut ….
   a. *fielding* c. *batting*
   b. *sliding* d. *pitching*
3. Pelari yang memiliki keterampilan melakukan start jongkok dengan baik pada lari sambung ditempatkan di posisi ....
   a. pelari I c. pelari III
   b. pelari II d. pelari IV
4. Untuk lompat jauh gaya menggantung, posisi badan di udara adalah ....
   a. luruskan kedua kaki ke depan
   b. segera lipat kedua lutut
   c. bawa dagu ke dada sambil megayun kedua tangan ke bawah arah belakang
   d. setelah kaki tumpu lepas dari tumpuan dan kedua kaki tidak menginjak tanah maka fase melayang telah dimulai, maka dorong badan ke depan dengan dada membusur ke depan
5. Di bawah ini yang merupakan gaya melempar lembing adalah ....
   a. *cross* dan *jump* c. *O'Brien* dan *cross*
   b. *jump* dan *hop* d. *orthodox* dan *O'Brien*
6. Bentuk latihan untuk menguasai gerakan handstand adalah ....
   a. latihan dari tempat yang tinggi ke tempat yang rendah
   b. latihan dari yang rendah ke tempat yang tinggi
   c. latihan dengan melewati rintangan yang lebar
   d. latihan dengan merapatkan badan ke dinding

7. Latihan gerakan meluncur ke kanan atau ke kiri disebut ....
   a. *twisting exercise* c. *sliding exercise*
   b. *abdominal exercise* d. *balance exercise*

8. Di bawah ini yang termasuk dalam aspek akuatik adalah ….
   a. polo air c. menyelam
   b. berkano d. semua benar

9. Agar kita dapat berenang, maka keterampilan yang pertama kali kita latih adalah ....
   a. meluncur
   b. mengapung
   c. mengambil napas di dalam air
   d. mengayun kedua lengan

10. Jarak terjauh yang harus ditempuh untuk putri pada renang gaya bebas adalah ....
    a. 900 m c. 1500 m
    b. 1000 m d. 1200 m

11. Jarak terjauh untuk putra nomor renang gaya dada adalah ....
    a. 1000 meter c. 1200 meter
    b. 1500 meter d. 2000 meter

12. Kolam renang yang digunakan untuk pertandingan terdiri atas ... lintasan.
    a. 7 c. 9
    b. 8 d. 10

13. Sikap menyerupai kapal terbang dengan tumpuan satu kaki kedua tangan lurus memegang bola dalam waktu tertentu memerlukan unsur kondisi fisik yang dominan adalah ….
    a. kelentukan c. koordinasi
    b. dayatahan d. keseimbangan

14. Berat simpai yang digunakan untuk senam ritmik adalah ....
    a. 100 gram
    b. 200 gram
    c. 300 gram
    d. 400 gram

15. Berikut ini yang **bukan** merupakan jenis tanaman pengusir nyamuk dewasa adalah ....
    a. jemani
    b. zodia
    c. lavender
    d. tapak doro
16. Salah satu penyebab penyakit radang paru-paru adalah ....
    a. parasit
    b. basil amoeba
    c. gigitan nyamuk
    d. bakteri pneumosos
17. Induk organisasi senam tingkat nasional adalah ....
    a PERSANI
    b FIG
    c PSSI
    d PERBASASI
18. Gerakan latihan yang dilakukan setelah gerakan pemanasan dinamakan ....
    a. pendinginan
    b. inti
    c. pemanasan
    d. penenangan
19. Posisi kaki pada saat melakukan berdiri tangan (*handstand*) adalah ....
    a. rapat di atas
    b. lurus di atas
    c. terbuka di atas
    d. rapat dan lurus di atas
20. Latihan *handstand* sangat baik untuk melatih kekuatan otot-otot ....
    a. kaki
    b. lengan
    c. perut
    d. leher

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana cara melakukan kombinasi latihan menahan, menyundul bola, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola?
2. Bagaimana sejarah permainan bola voli? Coba jelaskan!
3. Sebutkan sarana dan prasarana bermain bola basket!
4. Bagaimana cara teknik sliding yang benar dalam permainan softball?
5. Jelaskan peralatan dalam bermain tenis meja!
6. Bagaimana cara membawa lembing dengan gaya Finlandia?
7. Jelaskan pengertian dari kecepatan dan kelincahan! Berikan contoh latihannya!
8. Sebutkan alat yang digunakan dalam senam irama!
9. Sebutkan teknik-teknik dalam regang gaya dada!
10. Bagaimana cara menghindari dari berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat?

Daftar Pustaka

Adang Suherman, dkk. 2004. *Pembelajaran Olahraga Pilihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Aip Syarifuddin & Asep Suharta. 2003. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Grasindo.

David Haller. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.

Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pressindo.

International Softball Federation. 2002 – 2005.*Official Rules of Softball*.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Marta Dinata. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Muhammad Murni. 2000. *Renang*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Nurlan Kusmaedi, dkk. 2004. *Pembelajaran Olahraga Pilihan (Pencak Silat)*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar & Menengah.

Pimpinan Pusat Muhammadiyah. 2008. *Agenda Gerakan Kepanduan Hizbul Wathan*. Klaten Khasanah Muslim An - Nuur.

Rusli Lutan, dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.

Soekatamsi. 2000. *Bermain Sepak Bola*. Jakarta: Diknas.

Tisnowati Tamat & Moekarto Mirwan. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Toho Cholik, M dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Maulana.

www. Depkes. go.id

www.detiksport.org.2 Desember 2008.

www.okezone.com.2 Desember 2008.

www.wikipedia.org.2 Desember 2008.

Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk SLTP*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.

Glosarium

Backhand : pukulan yang dilakukan dari samping kiri badan.
Base : tempat hinggap pemain softball yang terdapat di tiap pojok lapangan.
Batter : pemukul.
Batting : teknik memukul bola dalam permainan softball.
Bounce pass : operan pantul.
Bungalo : rumah di luar kota atau di pegunungan (biasanya untuk peristirahatan).
Bunt : pukulan dilakukan dengan kayu pemukul yang diam (tidak diayunkan) dengan maksud agar bola jatuh dekat home-base.
Catcher : penjaga belakang.
Catching : cara menangkap bola.
Cek mark : tanda yang diberikan pada tempat tertentu sebagai patokan mengawali gerakan lari/lompat.
Chest pass : operan dada
Cross step : gaya menyilang.
Diameter : garis tengah benda yang berbentuk lingkaran.
Dribbling : cara menggiring bola dengan menggunakan kaki dalam sepak bola; cara membawa bola dengan memantul-mantulkan bola dalam bola basket.
Endurance : daya tahan.
Fitness : kesegaran atau kebugaran jasmani
Follow through: gerak lanjutan.
Forehand : pukulan yang dilakukan dari samping kanan badan.
Fungsi fisiologis: fungsi dari organ-organ tubuh secara fisik yang berupa peredaran darah, pernapasan dan persarafan.
Guling depan : gerakan menggulingkan badan ke depan.
Handstand : gerakan dalam senam lantai dengan menggunakan tangan sebagai tumpuan.
Hasrat : keinginan yang kuat.
Hops : meloncat ke atas dengan tumpuan satu kaki.
Infeksi : adalah masuknya penyakit ke dalam tubuh.
Jump : melompat ke atas dengan dua kaki bersama-sama.
Kombinasi : gabungan dari beberapa gerakan.
Kompas : sebuah alat untuk menetapkan mata angin.
Lenting : gerakan melecutkan pinggul dan tungkai.
Meroda : gerakan berputar ke depan seperti arah putaran jarum jam, badan peloncat indah ditekuk seperti sikap melakukan gerakan roll ke depan.
Neck spring : gerakan dalam senam lantai dengan menggunakan leher sebagai tumpuan.
Onani : masturbasi; pengeluaran mani tanpa melakukan hubungan seksual.
P3K : pertolongan pertama pada kecelakaan.
Passing : cara mengoper bola.

Patner : teman latihan.
Penjelajahan : suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan.
Pergaulan bebas: sesuatu yang negatif seperti seks bebas, narkoba, kehidupan malam, dan lain-lain.
Perilaku seksual: segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis.
Peta : gambar.
Physical : berhubungan dengan fisik.
Pitcher : pelambung.
Pivot : gerakan memutar badan dengan salah satu kaki tetap sebagai sumbu atau tumpuan.
Prasarana : prasarana adalah segala sesuatu yang dapat mempermudah atau memperlancar tugas, dan memiliki sifat yang relatif permanen (dapat dipindahkan).
Relaksasi : bersenang-senang.
Repetisi : pengulangan.
Roll : gerakan berguling.
Runner : pelari.
Sandi : huruf rahasia yang sulit dipecahkan/dimengerti.
Sarana : peralatan dan perlengkapan.
Senam artistik : senam yang menitikberatkan pada unsur keindahan gerakan, meliputi ketangkasan dan gerakan akrobatik.
Senam lantai : senam tanpa menggunakan alat bantu, hanya menggunakan lantai sebagai alas untuk melakukan gerakan-gerakan akrobatiknya.
Servis : pukulan pertama, yang dilakukan oleh server. Pukulan ini dimulai dengan bola yang dilambungkan ke atas dari telapak tangan dan kemudian dipukul dengan bet.
Sirkuit : (circuit training) latihan yang dapat dilakukan pada suatu ruangan atau tempat di mana telah ditetapkan jumlah pos/stasiun dengan latihan-latihan yang berbeda-beda.
Sliding : berhenti pada suatu base sambil mengerem, dengan cara menjatuhkan badan ke muka atau ke belakang agar sukar di-tik.
Stroke : setiap pukulan yang digunakan dalam permainan termasuk servis (pukulan)
Survival : siap sedia menghadapi segala kemungkinan keadaan darurat di alam terbuka.
Tanda-tanda : petunjuk.
Throw in : lemparan ke dalam lapangan sepak bola.
Training : proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari bertambah
Twisting : gerakan memutar.
Weight training: latihan dengan menggunakan beban.
Zig-zag : garis atau jenis gerakan yang membentuk gergaji

Indeks

Lampiran

Lampiran 1

Daftar Induk Organisasi Olahraga

1. Federasi-federasi Olahraga Nasional

GABSI	:	Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
FORKI	:	Federasi Olahraga Karate Indonesia
FASI	:	Federasi Aeromodeling Seluruh Indonesia
IKASI	:	Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
IMI	:	Ikatan Motor Indonesia
IPSI	:	Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
ISSI	:	Ikatan Sport Sepeda Indonesia
PABBSI	:	Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia
PASI	:	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
PBI	:	Persatuan Bowling Indonesia
PBSI	:	Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia
PBVSI	:	Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
Pelti	:	Persatuan Lawn Tenis Indonesia
Perbakin	:	Persatuan Menembak Indonesia
Perbasasi	:	Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
Perbasi	:	Persatuan Basketball Seluruh Indonesia
Percasi	:	Persatuan Catur Seluruh Indonesia
Perkemi	:	Persatuan Kempo Indonesia
Perpani	:	Persatuan Panahan Indonesia
Pertina	:	Persatuan Tinju Amatir Indonesia
Persani	:	Persatuan Senam Indonesia
Perserasi	:	Persatuan Sepak Raga (Sepak Takraw) Seluruh Indonesia
Perserosi	:	Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia
PGI	:	Persatuan Golf Indonesia
PGSI	:	Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
PHSI	:	Persatuan Hockey Seluruh Indonesia
PJSI	:	Persatuan Judo Seluruh Indonesia
POBSI	:	Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
Pordasi	:	Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
Porlasi	:	Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
Portelasi	:	Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
PSSI	:	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
PRSI	:	Persatuan Renang Seluruh Indonesia
PTMSI	:	Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

2. Federasi-federasi Olahraga Internasional

FIBA	:	Federation International de Basketball Ameteur
FIFA	:	Federation of International Football Association
FIG	:	Federation International de Gymnastique
IAAF	:	International Amateur Athletic Federation
IABA	:	International Amateur Boxing Association
IBF	:	International Badminton Federation International Boxing Federation
ILTA	:	International Lawn Tennis Association
ISF	:	International Softball Federation
ITTF	:	International Table Tennis Federation
IVBF	:	Interational de Volley Ball Federation
IYRU	:	International Yacht Racing Union
OPBF	:	Orient Pasific Boxing Federation
WBA	:	World Boxing Association
WBC	:	World Boxing Commission
WBF	:	World Badminton Federation
WBO	:	World Boxing Organization

(**Sumber:** *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap. 2006)*

Lampiran 2

Kejuaraan Resmi Olahraga

A. Olimpiade

Olimpiade adalah pesta olahraga dunia, berasal dari Yunani. Dahulu diadakan sebagai pemuja terhadap Dewa Zeus di Gunung Olympus. Kemudian diperbaharui oleh orang Prancis yang bernama Baron Pierre de Coubertin. Negara yang boleh ikut bertanding dalam olimpiade ialah negara-negara yang telah terdaftar menjadi anggota *International Olympic Committeee* (IOC).

1. Olimpiade ke-1 tahun 1896 di Athena (Yunani)
2. Olimpiade ke-2 tahun 1900 di Paris (Prancis)
3. Olimpiade ke-3 tahun 1904 di St. Louis (Amerika Serikat)
4. Olimpiade ke-4 tahun 1906 di Athena (Yunani)
5. Olimpiade ke-5 tahun 1908 di London (Inggris)
6. Olimpiade ke-6 tahun 1912 di Stockholm (Swedia)
7. Olimpiade ke-7 tahun 1920 di Antwerpen (Belgia)
8. Olimpiade ke-8 tahun 1924 di Paris (Prancis)
9. Olimpiade ke-9 tahun 1928 di Amsterdam (Belanda)
10. Olimpiade ke-10 tahun 1932 di Los Angeles (Amerika Serikat)
11. Olimpiade ke-11 tahun 1936 di Berlin (Jerman Timur)
12. Olimpiade ke-12 dibatalkan karena perang dunia
13. Olimpiade ke-13 dibatalkan karena perang dunia
14. Olimpiade ke-14 tahun ke 1948 di London (Inggris)
15. Olimpiade ke-15 tahun 1952 di Helsinki (Finlandia)
16. Olimpiade ke-16 tahun 1956 di Melbourne (Australia)
17. Olimpiade ke-17 tahun 1960 di Roma (Italia)
18. Olimpiade ke-18 tahun 1964 di Tokyo (Jepang)
19. Olimpiade ke-19 tahun 1968 di Meksiko City (Meksiko)
20. Olimpiade ke-20 tahun 1972 di Munich (Jerman Barat)
21. Olimpiade ke-21 tahun 1976 di Montreal (Kanada)
22. Olimpiade ke-22 tahun 1980 di Moskow (Rusia)
23. Olimpiade ke-23 tahun 1984 di Los Angeles (Amerika Selatan)
24. Olimpiade ke-24 tahun 1988 di Seoul (Korea Selatan)
25. Olimpiade ke-25 tahun 1992 di Barcelona (Spanyol)
26. Olimpiade ke-26 tahun 1996 di Atlanta (Amerika Serikat)
27. Olimpiade ke-27 tahun 2000 di Sidney (Australia)
28. Olimpiade ke-28 tahun 2004 di Athena (Yunani)
29. Olimpiade ke-29 tahun 2008 di Beijing (Cina)

B. Kejuaraan Bulu Tangkis Putra (Thomas Cup)

Memperebutkan piala pemberian George Thomas (Inggris)

1. Ke-1 tahun 1949 di Preston juaranya Malaysia
2. Ke-2 tahun 1952 di Singapura juaranya Malaysia

3. Ke-3 tahun 1955 di Singapura juaranya Malaysia
4. Ke-4 tahun 1958 di Singapura juaranya Indonesia
5. Ke-5 tahun 1961 di Jakarta juaranya Indonesia
6. Ke-6 tahun 1964 di Tokyo juaranya Indonesia
7. Ke-7 tahun 1967 di Jakarta juaranya Malaysia
8. Ke-8 tahun 1970 di Kuala Lumpur juaranya Indonesia
9. Ke-9 tahun 1973 di Jakarta juaranya Indonesia
10. Ke-10 tahun 1976 di Bangkok juaranya Indonesia
11. Ke-11 tahun 1979 di Jakarta juaranya Indonesia
12. Ke-12 tahun 1982 di Kopenhagen juaranya RRC
13. Ke-13 tahun 1984 di Singapura juaranya Indonesia
14. Ke-14 tahun 1986 di Kuala Lumpur juaranya RRC
15. Ke-15 tahun 1988 di Jakarta juaranya RRC
16. Ke-16 tahun 1990 di Kuala Lumpur juaranya RRC
17. Ke-17 tahun 1992 di Kuala Lumpur juaranya Malaysia
18. Ke-18 tahun 1994 di Jakarta juaranya Indonesia
19. Ke-19 tahun 1996 di Hongkong juarannya Indonesia
20. Ke-20 tahun 1998 di Jakarta juaranya Indonesia
21. Ke-21 tahun 2000 di Kuala Lumpur juaranya Indonesia
22. Ke-22 tahun 2002 di Hongkong juaranya Indonesia
23. Ke-23 tahun 2004 di Jakarta juaranya Cina
24. Ke-24 tahun 2006 di Sendai, Tokyo juaranya RRC
25. Ke-25 tahun 2008 di Jakarta juaranya RRC

C. Kejuaraan Bulu Tangkis Putri (Uber Cup)

Memperebutkan piala pemberian Betty Uber (Inggris)

1. Ke-1 tahun 1957 di Lanchashire juaranya Amerika Serikat
2. Ke-2 tahun 1960 di Philadelphia juaranya Amerika Serikat
3. Ke-3 tahun 1963 di Wellington juaranya Amerika Serikat
4. Ke-4 tahun 1966 di Wellington juaranya Jepang
5. Ke-5 tahun 1969 di Tokyo juaranya Jepang
6. Ke-6 tahun 1972 di Tokyo juaranya Jepang
7. Ke-7 tahun 1975 di Jakarta juaranya Indonesia
8. Ke-8 tahun 1978 di Wellington juaranya Jepang
9. Ke-9 tahun 1981 di Tokyo juaranya Jepang
10. Ke-10 tahun 1984 di Singapura juaranya RRC
11. Ke-11 tahun 1986 di Kuala Lumpur juaranya RRC
12. Ke-12 tahun 1988 di Jakarta juaranya RRC
13. Ke-13 tahun 1990 di Kuala Lumpur juaranya RRC
14. Ke-14 tahun 1992 di Jakarta juaranya RRC
15. Ke-15 tahun 1994 di Jakarta juaranya Indonesia
16. Ke-16 tahun 1996 di Hongkong juaranya Cina
17. Ke-17 tahun 1998 di Jakarta juaranya Indonesia
18. Ke-18 tahun 2000 di Kuala Lumpur juaranya Cina
19. Ke-19 tahun 2002 di Hongkong juaranya Cina

20. Ke-20 tahun 2004 di Jakarta juaranya Cina
21. Ke-21 tahun 2006 di Sendai, Tokyo juaranya RRC
22. Ke-22 tahun 2008 di Jakarta juaranya RRC

D. PON (Pekan Olahraga Nasional)

1. Ke-1 di Solo 8-12 September 1948 juaranya Jawa Tengah
2. Ke-2 di Jakarta 21 - 28 Oktober 1952 juaranya Jawa Barat
3. Ke-3 di Medan 20 - 27 September 1953 juaranya Jawa Barat
4. Ke-4 di Makassar 27 September - 6 Oktober 1957 juaranya Jakarta
5. Ke-5 di Bandung 23 September - 1 Oktober 1961 juaranya Jawa Barat
6. Ke-6 dibatalkan (peristiwa G30 S/PKI)
7. Ke-7 di Surabaya 26 Agustus - 6 September 1969 juaranya Jakarta
8. Ke-8 di Jakarta 4 - 15 Agustus 1973 juaranya Jakarta
9. Ke-9 di Jakarta 23 Juli - 3 Agustus 1977 juaranya Jakarta
10. Ke-10 di Jakarta 19 - 30 September 1981 juaranya Jakarta
11. Ke-11 di Jakarta 9 - 20 September 1985 juaranya Jakarta
12. Ke-12 di Jakarta 18 - 28 Oktober 1989 juaranya Jakarta
13. Ke-13 di Jakarta 9 -19 September 1993 juaranya Jakarta
14. Ke-14 di Jakarta 9 - 19 September 1996 juaranya Jakarta
15. Ke-15 di Surabaya 19 Juni - 1 Juli 2000 juaranya Jawa Timur
16. Ke-16 di Palembang 2 - 14 September 2004 juaranya Jakarta
17. Ke-17 di Samarinda 5 - 17 Juli 2008 juaranya Jawa Timur

(**Sumber:** *www.wikipedia.com*)

Lampiran 3

Petunjuk penggunaan lampiran 3 sampai lampiran 15
Setiap aspek yang dinilai memiliki skor terendah 10 dan tertinggi 50, kemudian keseluruhan penilaian Afektif dan Psikomotor dirata-rata dan hasilnya dilihat dalam skor A s/d E.

Nama: ....   Tanggal:..............................

1. Permasalahan :
   - Bagaimana cara meningkatkan keterampilan bermain: sepak bola, bola voli, bola basket, softball, dan tenis meja.
   - Bagaimana cara meningkatkan keterampilan melakukan olahraga atletik nomor lari sambung, lompat jauh gaya menggantung, lempar lembing.
   - Bagaimana cara melakukan gerakan serangan dan hindaran dalam pencak silat.
2. Petunjuk :
   - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
   - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Permainan Bola Besar	Sepakbola: 1. Koordinasi menendang & sundul bola 2. Koordinasi menggiring & menendang						
	Bola Voli: 1. Koordinasi umpan & passing bawah 2. Koordinasi umpan & smash						
	Bola Basket: 1. Koordinasi lempar & tangkap bola 2. Koordinasi dribble & melempar bola						

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Permainan Bola Kecil	Softball: 1. Teknik memukul dan menangkap						
	Tenis Meja: 1. Teknik gerakan pukulan						
Olahraga Atletik	Lari Sambung: 1. Teknik gerakan start 2. Teknik penerimaan tongkat 3. Teknik memasuki garis finish						
	Lompat Jauh Gaya Menggantung: 1. Teknik tolakan 2. Teknik menggantung 3. Teknik mendarat						
	Lempar Lembing: 1. Pembelajaran melemparkan sasaran 2. Pembelajaran dengan dua tangan						
Olahraga Bela Diri	Pencak Silat: 1. Gerakan serangan 2. Gerakan hindaran						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerjasama 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : ------------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 4

Portofolio 2

Nama: ....   Tanggal:.............................

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian atas?
   - Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian bawah?
   - Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan dengan sistem sirkuit?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan sirkuit!
   - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sirkuit sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Aktivitas Pengembangan	1. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian atas dengan sistem sirkuit. 2. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian bawah dengan sistem sirkuit.						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Banyaknya Repetisi 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : ----------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 5

Portofolio 3

Nama: ....   Tanggal:.............................

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan gerakan latihan meroda?
   - Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
   - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Senam Ketangkasan Tanpa Menggunakan Alat	1. Mempraktikkan senam ketangkasan tanpa alat meroda. 2. Mempraktikkan senam ketangkasan tanpa alat guling lenting.						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerjasama 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : ------------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 6

Portofolio 4

Nama: ....   Tanggal:.............................

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan senam ritmik tanpa menggunakan alat?
   - Bagaimana cara melakukan gerakan latihan senam ritmik dengan menggunakan alat simpai?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
   - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Senam Ritmik Dengan Menggunakan Alat	Mempraktikkan beberapa bentuk latihan untuk melakukan senam ritmik dengan menggunakan simpai diiringi dengan alunan musik/irama.						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerjasama 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : --------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 7

Portofolio 5

Nama: ....   Tanggal:.............................

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan teknik ayunan lengan, ayunan kaki dan pernapasan renang gaya bebas?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
   - Praktikkan 3 keterampilan dasar renang gaya bebas (teknik ayunan lengan, teknik ayunan kaki dan pernapasan) sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

<table>
<tr><th rowspan="2">Permainan dan Olahraga</th><th rowspan="2">Kompetensi Dasar</th><th colspan="6">Penilaian Afektif dan Psikomotor</th></tr>
<tr><th>10</th><th>20</th><th>30</th><th>40</th><th>50</th><th>R</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Renang Gaya Bebas</td><td>Teknik ayunan lengan</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Teknik ayunan kaki</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Teknik pernafasan</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Aspek yang Dinilai:
1. Kesungguhan dan tanggung jawab
2. Kebenaran gerakan
3. Keberanian
4. Kedisiplinan
5. Hasil akhir latihan</td><td>Skor:
A : 86 s/d 100
B : 76 s/d 85
C : 66 s/d 75
D : 56 s/d 65
E : 0 s/d 55

Nilai Akhir : ----------------</td><td colspan="6">...

Penilai/guru</td></tr>
</table>

Lampiran 8

Portofolio 6

Nama: .... Tanggal:..............................

1. Permasalahan : - Coba sebutkan kegiatan-kegiatan apa saja yang termasuk ke dalam seks bebas atau pergaulan bebas!
   - Kumpulkanlah kliping tentang kegiatan-kegiatan yang termasuk ke dalam seks bebas atau pergaulan bebas, beserta dampaknya dan cara menghindarinya!
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Persiapkan perlengkapan yang digunakan untuk mengumpulkan kliping tentang kegiatan-kegiatan yang termasuk ke dalam pergaulan bebas, beserta dampak dari pergaulan bebas dan cara menghindarinya.
   - Praktikkan persiapan yang diperlukan untuk mengumpulkan kliping tentang tentang kegiatan-kegiatan yang termasuk ke dalam pergaulan bebas, beserta dampak dari pergaulan bebas dan cara menghindarinya.
3. Lembar kerja

Kegiatan	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Jenis-jenis Kegiatan yang Berhubungan Dengan Seks bebas atau Pergaulan Bebas	Kegiatan-kegiatan yang termasuk ke dalam seks bebas atau pergaulan bebas						
	Dampak yang terjadi						
	Cara menghindari/ menolak						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kerjasama 3. Kelengkapan kliping 4. Kebersihan 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : ----------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 9

Portofolio 7

Nama: ....   Tanggal:.............................

1. Permasalahan :
   - Bagaimana cara melakukan latihan kombinasi teknik sepak bola, bola voli, bola basket, softball, dan tenis meja?
   - Bagaimana cara melakukan teknik olahraga atletik nomor lari sambung, lompat jauh gaya menggantung (hang), dan lempar lembing?
   - Bagaimana cara melakukan serangan dan tangkisan dalam pencak silat?
2. Petunjuk :
   - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
   - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Permainan Bola Besar	Sepak Bola: Kombinasi menggiring, menendang dan memasukkan bola dengan lintasan zig-zag.						
	Bola Voli: Kombinasi smash dan mengumpan bola.						
	Bola Basket: Kombinasi menggiring, lay up dan menangkap bola.						
Permainan Bola Kecil	Softball: 1. Model pembelajaran menangkap bola. 2. Model pembelajaran sliding						
	Tenis Meja: Model pembelajaran pukulan forehand dan back hand.						

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Olahraga Atletik	Lari Estafet: Teknik pergantian tongkat						
	Lompat Jauh: 1. Teknik gaya hang 2. Hasil lompatan						
	Lempar Lembing: 1. Cara memegang lembing 2. Cara membawa lembing						
Olahraga Bela diri	Pencak Silat: Teknik serangan dan tangkisan						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerjasama 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : ---------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 10

Portofolio 8

Nama: .... Tanggal:.............................

1. Permasalahan :
   - Bagaimana cara melakukan latihan kecepatan dan kelincahan anggota tubuh bagian atas?
   - Bagaimana cara melakukan latihan kecepatan dan kelincahan anggota tubuh bagian bawah?
   - Bagaimana cara melakukan latihan kecepatan dan kelincahan dengan sistem sirkuit?
2. Petunjuk :
   - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan sirkuit!
   - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sirkuit sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	**Kompetensi Dasar**	**Penilaian Afektif dan Psikomotor**					
		10	**20**	**30**	**40**	**50**	**R**
Aktivitas Pengembangan	1. Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota tubuh bagian atas dengan sistem sirkuit 2. Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota tubuh bagian bawah dengan sistem sirkuit.						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Banyaknya Repetisi 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : ----------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 11

Portofolio 9

Nama: .... Tanggal:.............................

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan latihan rangkaian gerakan meroda dan guling depan?
   - Bagaimana cara melakukan latihan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
   - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Senam Ketangkasan Tanpa Menggunakan Alat	Mempraktikkan rangkaian gerakan meroda dan guling depan.						
	Mempraktikkan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting.						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerjasama 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : ----------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 12

Portofolio 10

Nama: ....   Tanggal:.............................

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan variasi gerakan mengayun simpai ke berbagai arah?
   - Bagaimana cara melakukan variasi gerakan memutar simpai ke berbagai arah?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
   - Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	**Kompetensi Dasar**	**Penilaian Afektif dan Psikomotor**					
		10	**20**	**30**	**40**	**50**	**R**
Senam Ritmik Dengan Alat Simpai	Mempraktikkan variasi gerakan mengayun simpai ke berbagai arah.						
	Mempraktikkan variasi gerakan memutar simpai ke berbagai arah.						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerjasama 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : --------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 13

Portofolio 11

Nama: .... Tanggal:..............................

1. Permasalahan : - Bagaimana cara melakukan teknik ayunan lengan, ayunan kaki dan pernapasan renang gaya dada?
   - Bagaimana cara melakukan renang lengkap gaya dada dengan menempuh jarak 50 meter?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
   - Praktikkan 3 keterampilan dasar renang gaya dada (teknik ayunan lengan, teknik ayunan kaki dan pernapasan) sesuai dengan materi yang telah diberikan !
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Renang Gaya Dada	Teknik ayunan lengan, ayunan kaki, pernafasan renag gaya dada						
	Renangan lengkap gaya dada menempuh jarak 50 meter						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerjasama 5. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : --------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 14

Portofolio 12

Nama: .... Tanggal:..............................

1. Permasalahan : - Apakah yang perlu dimasukkan dalam jadwal kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah ?
   - Perlengkapan apa saja yang harus dibawa sewaktu melakukan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Persiapkan apa saja yang harus direncanakan untuk kegiata penjelajahan di sekitar sekolah !
   - Praktikkan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah sesuai dengan materi yang telah diberikan!
3. Lembar kerja

Kegiatan	Kompetensi Dasar	Penilaian Afektif dan Psikomotor					
		10	20	30	40	50	R
Penjelajahan di Sekitar Sekolah	Perencaan Kegiatan						
	Perlengkapan yang dibawa						
	Hasil yang diperoleh dari pengamatan						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kejujuran dan sportivitas 3. Kerjasama 4. Hasil akhir latihan	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : --------------	.... Penilai/guru					

Lampiran 15

Portofolio 13

Nama: ....   Tanggal:.............................

1. Permasalahan : - Bagamana cara menghindari penyakit menular?
2. Petunjuk : - Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
   - Carilah beberapa referensi tentang penyakit menular yang sering diderita oleh penduduk Indonesia!
   - Buatlah kliping tentang beberapa macam penyakit menular dan cara pencegahannya!
3. Lembar kerja

Permainan dan Olahraga	**Kompetensi Dasar**	**Penilaian Afektif dan Psikomotor**					
		10	**20**	**30**	**40**	**50**	**R**
Penerapan Budaya Hidup Sehat	1. Memahami berbagai penyakit menular.						
	2. Memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat.						
Aspek yang Dinilai: 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Ketepatan waktu pengumpulan tugas. 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerjasama 5. Hasil akhir	Skor: A : 86 s/d 100 B : 76 s/d 85 C : 66 s/d 75 D : 56 s/d 65 E : 0 s/d 55 Nilai Akhir : --------------	.... Penilai/guru					

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMP / MTS Kelas IX

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-221-8 (jil. 2c)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.317,00*